長谷川潤もトライ! ランニングビギナーの素朴な疑問、すべて答えます。

an·an

最初に買うもの、不安なコトも全部検証!!

初めてのランニング Q&A

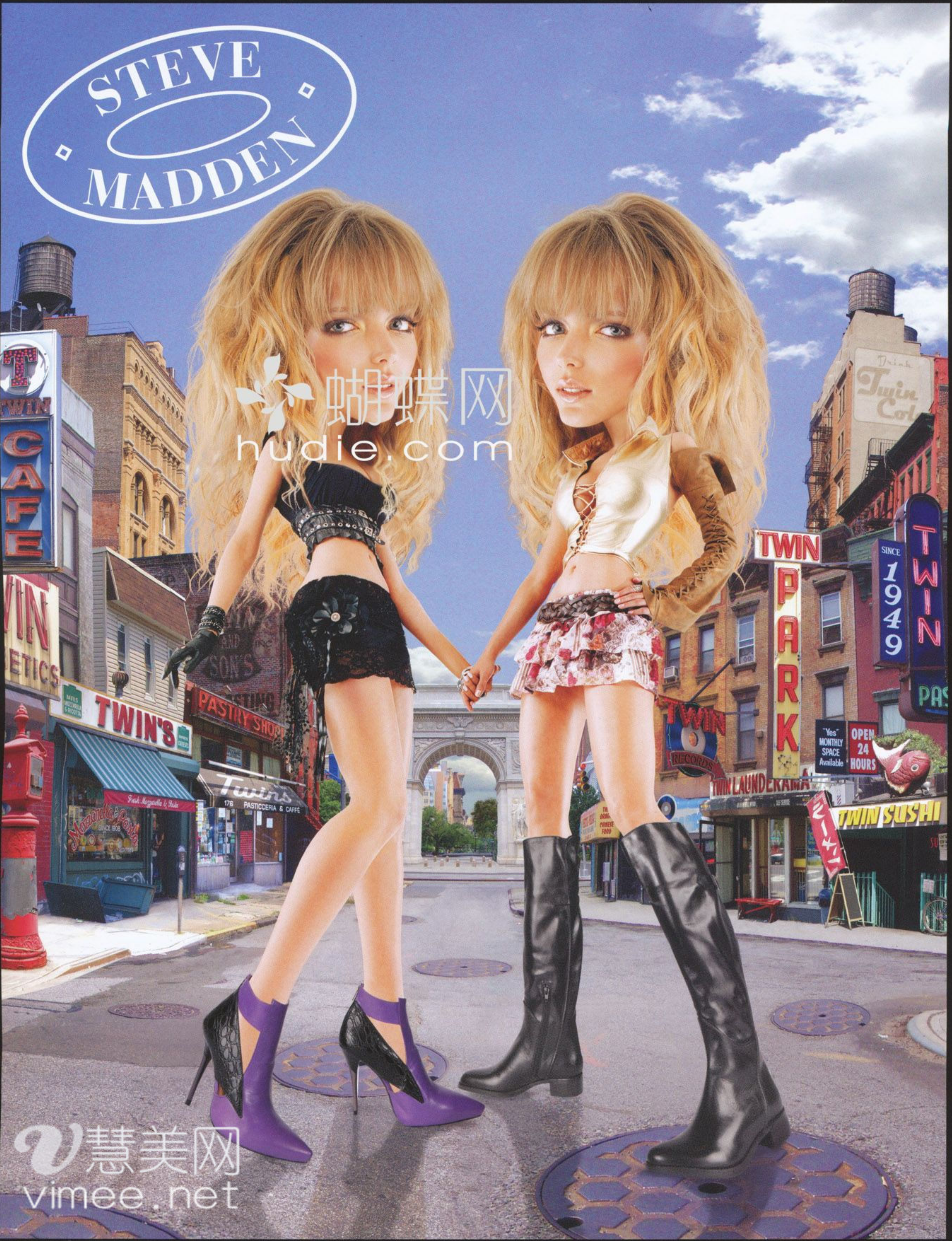


★いつ、どこを走ればいいの?
★肌やダイエットに効くってホント?
★男子直撃!! ラン女ってモテるの?

PART 2
あり得ない出会いが最高の恋を生む!!

恋愛マスター 石田純一 直伝 恋の掟

370 YEN 特別定価 2009.10.7 No.1678


STEVE
MADDEN
TWIN CAFE
TWIN'S
PASTRY SHOP
Twins
PASTICCERIA & CAFFE
TWIN PARK
SINCE 1949
TWIN
TWIN RECORDS
TWIN LAUNDERAMA
"Yes" MONTHLY SPACE Available
OPEN 24 HOURS
TWIN SUSHI

STEVE MADDEN 2,3 MORE



期間：2009/10/1(Thu) - 10/31(Sat)

対象店舗：原宿店、IN-BOX 表参道店、髙島屋京都店、ジェイアール名古屋タカシマヤ
池袋西武本店、シブヤ西武店、有楽町西武店、そごう横浜店、そごう神戸店、岩田屋本店
近鉄百貨店四日市店、鶴屋百貨店、ミーナ京都店、阪急西宮ガーデンズ店

09 FALL & WINTER COLLECTION より

1 足お買い上げ	スペシャルギフトをプレゼント（なくなり次第終了とさせていただきます。）
2 足お買い上げ	お買い上げ合計金額より 20%off
3 足以上お買い上げ	お買い上げ合計金額より 30%off

*20%off及び30%offは一度のお買い上げ時のみ対象となります。
*セール品は対象外となります。
*他の割引きサービスとの併用はできません。

お問い合わせ先：GRI Japan
www.grijapan.co.jp TEL 03-5770-2110


NINE WEST
www.grijapan.co.jp 03-5770-2110




初めてのランニングQ&A














■表紙　長谷川 潤／写真・中村和孝　スタイリスト・NIMU
ヘア&メイク・河北裕介（D-CORD）
服のクレジットはP.16にあります。
■アートディレクション　荒金大典（アレフ・ゼロ）
■デザイン　今田賢志・横山富美・高梨裕子・山口かおる・今本彩子・北原可菜・高木 恵・窪田恵美・佐藤涼子（アレフ・ゼロ）
■DTP・製版　株式会社ローヤル企画
■印刷　株式会社千代田グラビヤ

※マガジンハウスの出版情報は、ホームページ「マガジンワールド」でご覧になれます。http://magazineworld.jp/
※本誌編集ページに掲載されている商品の価格は、原則的に消費税（5%）込みの価格です。



FILA

oyatsu

クセになる食感が人気の秘密!?
米粉(こめこ)入りおやつがブームです。

米粉とは、うるち米やもち米を粉にしたもの。上新粉や白玉粉も米粉の一種で、昔から和菓子に使われてきました。では、なぜいま米粉入りが人気？　その理由は、製粉技術の進歩で、小麦粉と同じような粒子の細かいものが開発されたこと。おかげで料理や洋菓子など手軽に幅広く使えるようになったのです。ときには、もっちり。ときには、しっとり。小麦粉だけでは出せないあの食感は、なにより日本人、大好きですから。



シュシュクルの「どんぐりこ」

口の中でホロホロ崩れる食感を出すため、あえて上新粉で作ったクッキー。生地にコーヒーを混ぜてミルクチョコでコート。どんぐりに見立てた、焼き菓子専門店の新作。5個¥200　東京都世田谷区下馬2－2－18－B1　☎03･5856･6284　㋿10:00～20:00　水曜休



パティスリー ミツワ ギンザの「豆だれーぬ」

和素材を使った洋菓子を得意とする岡本公一シェフの代表作。生地に米粉と黒豆きな粉をたっぷり混ぜ、黒糖の上品な甘みのマドレーヌはしっとりしてもっちり。1個¥315　東京都中央区銀座3－2－15　ギンザ・グラッセ1F　☎03･3561･1616　㋿11:00～23:00　無休



ARINCO TOKYO STATIONの「京ロール」

京都に本店を持つロールケーキ専門店が、京都ゆかりの素材で作った一本。生地は米粉と水飴入り。驚きのしっとり感。¥1,500　東京都千代田区丸の内1－9－1　東京駅八重洲北口おみやげプラザ1F　☎03･5222･6003　㋿9:00～20:30（土・日・祝日～20:00）　無休



ロータスバゲットの「丸パン 米、玄米」

自然な素材を使った、どこか懐かしい可愛いパンが並ぶパン屋さんで見つけた2種。国産無農薬米の米粉で作った米パンはふんわりしてもちもち。玄米粉入りは、粉の香りが◎。各1個¥100　東京都渋谷区猿楽町29－1　☎03･3462･0801　㋿9:00～18:00　無休

写真・佐藤正樹　スタイリスト・長尾美智子　文・齋藤優子

「ホノルルマラソン」を目指したいと思っています。



ちょっといい話

ふと入院前に配っていたセントラルのチラシを思い出した。「運動」も目的ではあったが、何かをやっているうちに病気を忘れられるかな?とも思った。病院の先生に「ヨガ・水泳」をすすめられたのも思い出し、思いきって入会する事にした。

まずはヨガや水泳にチャレンジ。簡単そうに見えたポーズや呼吸は、思いのほか難しい。それでも、長い夜、一人孤独で家にいると、病気のことを考えてしまうが、セントラルに行くと笑顔で迎えられ、運動している人々がいて、汗を流している間は忘れられた。

今の目標は「健康で長生き」。そして、次は「ホノルルマラソン」を目指したいと思っています。

セントラルウェルネスクラブ琴似店会員様

メンバーの皆さんが感動したことや体験談など、セントラルスポーツでは、毎年「ちょっといい話」を募集しています。
「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」当社には、数多くのご高齢の方々が元気に運動されています。

ホームページからもご覧いただけます。

「ananを見て!」でうれしい特典!! | 10月31日(土)まで

ワンコイン 500 クラブ1日体験

お一人様通常2,100円が 今なら **500円**

しかも、体験後ご入会されると…
体験料をキャッシュバック!
(初回月会費に充当致します。)

ご利用にあたっては、右下のクーポンをご持参いただくか、「ananを見て」とクラブフロントまでお申し出下さい。 ※お一人様1回限りとなります。※一部実施していない店舗もございます。

ご見学・ご体験の方にプレゼント!

全国で先着20,000本
運動で、体脂肪を燃やせ!
スーパーヴァーム
独自の17種類のアミノ酸素材「V.A.A.M.」3000mgに、コエンザイムQ10とL-カルニチンをプラス。

もれなく、クラブ内ショップ **10%OFF**チケット

10月31日(土)まで | ご入会の方に

全国で先着5,000名様
大塚製薬
UL·OS ウル・オス
スキンローション 15mL
プレゼント!

さらに、楽天会員の方なら楽天スーパーポイントを **プレゼント!** ご入会されると… **1,000ポイント!** (楽天プラチナ会員の方は、2,000ポイント!) ご体験されると… **200ポイント!**

楽天 スーパーポイント www.rakuten.co.jp

CENTRAL SPORTS
セントラルスポーツ
ウェルネスクラブ・フィットネスクラブ・スポーツクラブ

セントラルスポーツ所属の選手達が、世界の舞台で活躍しています。

セントラルスポーツは、東京オリンピック出場選手により、健康産業のパイオニアとして創業。以来約40年の歴史とともに、ゴールドメダリストの鈴木大地選手を始めとする延べ21名のオリンピック選手を輩出し、北京には5名の選手が出場しました。世界へ通じる選手を育成した確かな指導ノウハウを持って、全国約160ヵ所でスポーツクラブを運営しています。

セントラルスポーツの詳しい情報はこちらから

セントラルスポーツインフォメーションサービス (月～金 10:00～17:00)
0120-355669

PCから セントラルスポーツ 検索 又は http://www.central.co.jp

携帯から 右記のQRコードを対応機種から簡単アクセス!!
QRコード機能のない携帯の方は、http://www.central.co.jp/i/ までアクセスして下さい。

Mode

今年のツイードジャケットは ワザありのディテールで勝負!

本格的な秋冬シーズンの到来を目の前に、そろそろアウターの準備始めてみませんか？　ということで今週は、今買って真冬まで使えるツイードジャケットをフィーチャー！　なかでも注目したいのが、ただクラシカルなだけでは終わらない個性派タイプ。スタッズ使いでロックに、フレアスリーブでフェミニンに…と、その表情は実にさまざま。もはや秋冬の定番になったアイテムだからこそ、人と差のつく一着を手に入れて！



異素材ミックスで 今年らしさが急上昇

ふわりとした素材感を引き締めるデニムのトリミングが決め手。主張の強いマルチカラーも、ツイードならこんなにも優しい雰囲気に。コンパクトなデザインでシルエットも完璧。￥35,700（アダム エ ロペ／アダム エ ロペ白金台本店☎0120・298・133）



煌めくスパンコールが 女心にガツンと命中。

フロントにスパンコールを並べたジャケットは、シルク100％で肌触りも滑らか。女性らしさが薫るフレアスリーブも高ポイント。パイピングがグリーンのタイプも。￥42,000（Velnica／Debbie by FREE'S SHOP大丸神戸店☎078・393・8021）



ビビッドなパイピングで 華やかさが格段アップ!

赤のパイピングをアクセントに効かせたジャケットは、今季からウェアラインをスタートさせる『kate spade NEW YORK』（☎03・5467・1657）の新作。これさえ羽織れば、暗くなりがちな秋冬の着こなしをトーンアップしてくれるはず。￥55,650



ライダースタイプなら トレンド効果も満点!

ライダース型でもハードにならないのは、暖かみのあるツイードだからこそ。これからの季節にぴったりなスモーキーカラーは、合わせやすさの面でも優秀です。赤ベースのタイプもあり。￥40,950（クローラ／アクアガール新宿☎03・5908・4718）



重ね着風のデザインが バツグンの個性を発揮!

取り外し可能なジレが付いた2WAYのデザインが新鮮。胸元のビジューやテーラードのようなラペルなど、どこをとってもオリジナリティがキラリ☆　他に白ベースのタイプも。￥60,900（ユージュ／サンキエム・ヴィサージュ☎03・5775・3525）



ハードなスタッズ使いで 着こなしにパンチを一発。

スタッズ付きのツイードジャケットは『kitson Limited Store』のオープンを記念した、スペシャルプライスの一着。10/7〜20まで阪急百貨店うめだ本店にお目見えします。ジャケット￥9,975　スカート￥7,140（共にパーティー ピープル）　Tシャツ￥8,925（ジョイリッチ）　レギンス￥16,800（6126）　靴￥25,200（ドルチェ ヴィータ）　パールネックレス各￥2,940　チェーンネックレス￥3,990（以上キットソン）　すべて㈱キットソンジャパン☎03・5467・2527　カチューシャ￥18,900（アンナ ヴィンス／インターナショナルギャラリー ビームス☎03・3470・3925）　バングル￥23,100（ナンニ／ユナイテッドアローズ 丸の内店☎03・5224・8051）

写真・佐藤正樹　スタイリスト・仮屋薗寛子　ヘア＆メイク・ナライ ユミ　モデル・TAYANE　文・菅野綾子


bonbon watch
Alexandra PARIS
bonbon watch
Alexandra
PARIS
25
レインボー・ホワイト・デリエ
¥25,200
～ Time in Color ～
カラーバリエーションが豊富な、パリのファッションウォッチ。
パリ職人が一本ずつ手作りで仕上げております。
bonbon watch
銀座本店
03-3289-0016
プランタン銀座 本館B1F
03-3567-0502（直通）
原宿店
03-5775-2535
ららぽーとTOKYO-BAY南館2階
03-3245-0212
心斎橋店
06-6484-2656
福岡店
092-737-7727
Web Shop http://www.bonbonwatch.co.jp
Mobile Site
世界を駆け巡る「ミニー」と飛行機型の秒針がおしゃれな限定デザインウォッチ。
「レインボー・ピンク」の透明感あるベゼルに散りばめられたスワロフスキーストーンやベルト裏に
「Limited1000」が印字されるなど、プレミアム感たっぷり！
ディズニーストア限定1000個 ¥25,000
©DISNEY
お問合せ先：ディズニーストア渋谷公園通り店 Tel. 03-3461-3932

limited!

ますますキュートに進化したディズニーのコラボグッズ大集合!

ここ最近、人気ブランドがこぞってリリースしているのが、永遠の愛されキャラが揃う、ディズニーとのコラボアイテム。かわいさもさることながら、今、ここでしか手に入らない!! という特別感も、お買い物中毒な女子の物欲を刺激している模様。ロンTやバッグ、さらにはブランドの記念すべき年を祝ったアニバーサリーチャームまで、ミッキー＆ミニーを個性豊かにラインナップ。いち早く手に入れて友達に自慢しちゃいましょ。



©Disney /foundation

カラフルなビーズ使いで周囲の視線をキャッチ。

色とりどりのビーズで描かれた、ミッキー＆ミニーの笑顔がとびきりキュート。ネイティブ感溢れるチマヨ柄のデザインも見逃せないポイントです。バングル各¥18,900（Disney★BEAMS BOY／ビームス ボーイ原宿☎03・5770・5550）

やんちゃなミッキーが遊び心をお届け!

ところどころにミッキーをプリントした、モノグラムの牛革ウォレット。3つに仕切られた小銭入れや22口のカード収納など、使いやすさも折り紙付き。全4色。W18.5×H9.5×マチ3.5㎝¥16,800（ラシット／ラシット 丸の内店☎03・3217・2700）



©Disney GRACE co.,LTD.



©Disney

ショップ5周年を記念した"ホット"なストールが新着。

『バーニーズ ニューヨーク銀座店』（☎03・3289・1200）の5周年を祝して、トリプルコラボのストールが登場。カシミア100％の滑らかなテクスチャーを堪能して。W172×H44㎝各¥19,950（BARNEYS NEW YORK☆DISNEY☆BE MY BABY）



©DISNEY/㈱foundation

スワロフスキーの装飾にミッキーもご機嫌!

デッドストックのミッキーチャームは、ブランド設立5周年の記念に『プラスエイト・パリス・ロック』へ別注したもの。携帯ストラップやキーホルダーにもなる3WAYがうれしい。ミニータイプも。¥6,825（シャンデリエ渋谷☎03・5456・8251）



©Disney

ミニーの耳がボンボンに。さりげない仕掛けに脱帽。

ミニーのシルエットが浮かぶ七分袖のラグランスリーブTシャツ。ニュアンスのあるペイントタッチが、おしゃれ心をくすぐります。白×黒ほかあり。¥7,140（アナザーエディション ディズニー／アナザーエディション原宿本店☎03・5785・2501）



©Disney

特大チャームの効果でインパクトも最高潮に!

メタリックシルバーのバッグはショルダーとしても使える2WAY仕様。ミッキーのチャームやリボンは取り外せるので、気分や装いに合わせてアレンジしてみて。W34×H25×マチ15㎝¥29,925（サマンサタバサ／サマンサタバサ 新宿GATES店☎03・6457・7887） ジャケット¥39,900（オピュール／シャンデリエ新宿☎03・5321・9939） シャツ¥30,450（FWK by エンジニアド ガーメンツ／ビームス ボーイ原宿） パンツ¥11,550（ビューティ＆ユース／ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店☎03・5428・1894） 帽子¥15,750（ミス カプール／ドレステリア 神南本店☎03・5457・2431） ベルト¥24,675（STREETS AHEAD／PARK by k3☎03・5428・4355）

写真・佐藤正樹 スタイリスト・仮屋薗寛子 ヘア＆メイク・ナライ ユミ モデル・TAYANE 文・菅野綾子

DRETEC
株式会社 ドリテック
Tel.048-297-8432
http://www.dretec.co.jp

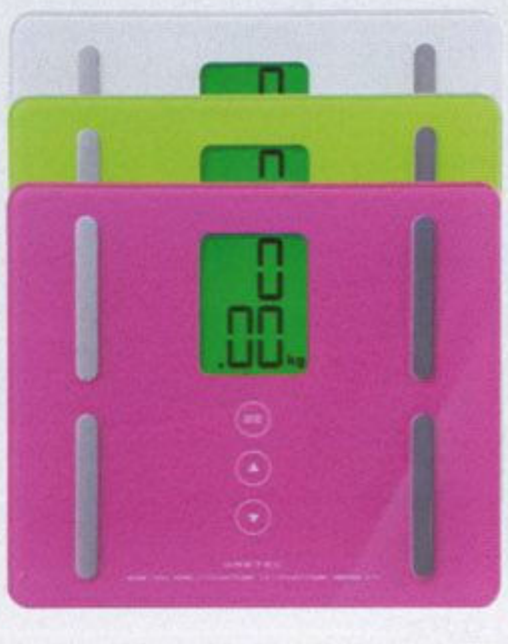
Body Scale Notebook

可愛さ薄さ女性用。



体重体組成計 PETIT+

体重体組成計「プティプラス」 BS-221
■測定項目:体重/体脂肪率/体水分率/筋肉量/推定骨量/基礎代謝量
■登録人数:12人
■バックライト ■計量範囲:5~150kg
■本体寸法:幅218×奥行188×高さ23mm
■本体重量:約880g(電池重量含む)
■カラー:ホワイト、グリーン、ピンク
■¥5,250(税込)



ボディスケール「プティ」 BS-113
■測定項目:体重
■計量範囲:5~150kg
■本体寸法:幅218×奥行188×高さ23mm
■本体重量:約840g(電池重量含む)
■カラー:ホワイト、グリーン、ピンク、ブラック、ブルー
■¥4,200(税込)



Zakka

ついに本格的な日本デビュー! ロンドン発『Lisa Stickley』に注目。

日々の暮らしをより豊かにしたいなら、おしゃれな雑貨が必要不可欠！ そこでおすすめしたいのが、ロンドンのエスプリを随所に感じる『Lisa Stickley』の雑貨たち。ブランドを象徴する花柄、ドット、ストライプのモチーフは、テキスタイルデザイナーならではの繊細かつユニークなタッチが魅力。友達へのプレゼントにも最適です。本格上陸に合わせてスタートした日本語のWEBストア（www.lisastickleylondon.jp）も必見。



A4書類も楽々収納! 普段使いの大本命に。

裏面にグリーンのストライプをプリントした、大容量のトートバッグ。表にはテリア犬のイラストが。W46×H36×マチ9cm ¥12,600



料理の腕を上げたいなら、まずは外見からでしょ?

水や油汚れから、服をしっかり守ってくれるロングエプロン。アイコンモチーフのミックス技で遊び心溢れる一品に。¥6,825



ポップなドット柄は気分までぱっと明るく。

たっぷりサイズの多機能ポーチ。裏面とは対照的に、表側はモノトーンの花柄で大人っぽさも両立。W26×H23×マチ7cm ¥5,775



ルッキングッドなマグカップでティータイムがさらに楽しく!

それぞれのカップにブランドの代表的なモチーフをプリント。内側にはデザイナー直筆のミニレシピ&メッセージが。柄違いで揃えてみるのも楽しい！ 各¥2,625（このページの商品はすべてLisa Stickley／ラコンテ・モア☎03・5731・6330）



リサ・スティックリーさん テキスタイルデザイナー。'03年に自身の名を冠した『lisa stickley london』を発表。ハロッズやリバティなど、英国老舗百貨店でも、そのセンスが話題に。



週末トラベルのお供に、こんなバッグはいかが?

収納力たっぷりの横長フォルム。ファスナー付きで、中身が落ちる心配もなし。花柄の表面も◎！ W58×H29×マチ20cm ¥18,900



深さのあるポーチは、荷物が多い人でも安心。

もじゃもじゃのテリア犬がとてもユニーク。大きめだからコスメをたくさん持ち歩く人におすすめ。W26×H23×マチ7cm ¥5,775



ホームパーティに大抜擢。アートなケーキスタンド。

使わないときは重ねて収納できる、組み立て式のケーキスタンド。アクセサリーを飾ってみても素敵。φ21×H25cm ¥12,600



手描きのプードルに思わず胸キュン♥

デイリーバッグにすっきり収まるコンパクトな化粧ポーチ。内布はドット柄で中が見えてもかわいい。W20×H14×マチ7cm ¥4,200



アイデア次第で活躍の場は無限大!

ポールやフックに掛けて使えるペグ（洗濯ばさみ）バッグ。散らかりがちな小物の収納にも便利です。W35×H35cm 各¥4,410

 写真・佐藤正樹 スタイリスト・仮屋薗寛子 文・菅野綾子



LAURIER
ロリエ
きれいスタイル
気分で選ぶ、毎日の下着ケア♪
リラックス気分 ヒーリングフラワーの香り
80コ入
エアスルー素材で、肌さらっと快適
リラックス気分
ヒーリングフラワーの香り
ハッピー気分 スパークリングフルーツの香り
ハッピー気分
スパークリングフルーツの香り
毎日の下着ケア♪
きちんと気分 無香料
きちんと気分
無香料
スマート気分 消臭
Ag
68コ入
エアスルーで、肌さらっと快適
スマート気分
消臭
ナチュラル気分 天然コットン100%
ピュアコットンで、敏感肌にもやさしい
52コ入
ナチュラル気分
天然コットン100%
Kao


LAURIER
ロリエ
New
“気分”で選ぶ、
きれいスタイル
お気に入りのランジェリーを
いつもきれいに身につけたいなら“きれいスタイル”。
肌もさらっと快適で、一日を気持ちよく過ごせます。
香水やアクセサリーを選ぶみたいに、気分で選べる5タイプ。
下着ケアがもっともっと楽しくなりそう!
気分をアゲる!
ランジェリー
プレゼント
5つの気分をイメージした“AMO'S STYLE”の新作ランジェリーを抽選で合計500名様に。
詳細およびご応募はこちらのQRコードからアクセス、または、「きれいスタイル」で検索してね!
応募〆切は、2009年10月31日(土)まで。
★見えないおしゃれを楽しむ情報サイト I LOVE SHITAGI.com オープン★ www.i-love-s.com



タンクトップ￥[illegible]（LAUREN Moshi[illegible]Kitson Japa
☎03・[illegible]67・[illegible]527）ベロアショートパンツ￥11,340
アルバローザ／アルバローザ ジャパン☎03・3797・056
）スニーカー￥10,500（フィラ／FILA カスタマーセ
ンター☎0120・00・8959）Tシャツはスタイリスト私物



いますぐランを始めよう!

カラダも心も気持ちよくなるから。長谷川 潤、走る!

ランナーを見ると「私も走りたい!」と思う。でもいざとなると、どう走ればいいかわからない。
そんな"ラン願望"を持った人がいま増えている様子。その気持ち、ananが背中を押しちゃいます!
モデルの長谷川 潤さんも実はそのひとり。ランに興味があって、一からきちんと習いたいというのが希望。
そこでトレーナーの先生について、レクチャーを受けることに。自然の中を走ったら気分爽快!
心身ともにいい効果をもたらすランニング。あなたも始めてみませんか?

7 写真・中村和孝　スタイリスト・NIMU　ヘア&メイク・河北裕介(D-CORD)

Lesson!



「最近街で走っている人を見かけることが多いんですが、その姿を見ると、人生に対してポジティブな感じがして、羨ましい。日常生活にごく自然にランニングを取り入れている、そんな健康的な人に私もなりたい！」
というのは長谷川潤さん。実は過去にもランニングにトライしたものの、イマイチ長続きし

はせがわ・じゅん　モデル、女優。女性誌をはじめ、CMや広告などで活躍。映画『ホノカアボーイ』での瑞々しい演技が話題に。DVDも発売中。http://hasegawa-jun.com/

こんなスローでも十分!
ハセジュン的ハッピーラン。



01

走る前にストレッチを20分以上。

いきなり走り始めるのはケガを呼ぶようなもの。まずは体をほぐし、筋肉を温めることから始めましょう。時間は20〜30分。念には念を入れて、じっくりと。
「まず屈伸など立ち止まって行うストレッチをし、ほぐれてきたら今度は前に進みながら筋肉を伸ばします。例えば、足を前後に大きく開いて腰を下に沈めて10秒、その後、後ろの足を前に一歩出して、同じように腰を沈め、また一歩進む。これで股関節がほぐれます。ラジオ体操も動的なストレッチなので、ウォーミングアップには最適。準備運動で特に意識したいのは、太ももと股関節、肩甲骨まわりの筋肉をほぐすこと。走るときにはそういった筋肉を使うのでよく伸ばして下さい」（金子さん）

グレーのパーカ¥8,190（gilet☎03・5467・5568）　Tシャツ&キャミソール（[illegible]）¥6,300（DURAS ambient☎03・5772・6470）　[illegible]アショートパンツ¥11,34[illegible]（アルバローザ／アル[illegible]ジャパン）　スニーカー¥10,500（フィラ／FILA カスタマーセンター）　レッ[illegible]カット・Tシャツ¥2,550　タンクトップ¥12,600（[illegible]E GILELYOUTH／& MARKS☎03・3400・8322）　[illegible]ロアショートパンツ¥11,340（アルバローザ／アルバローザ ジャパン）　スニーカー¥10,500（フィラ／FILA カスタマーセンター）

なかったそう。そこで今回「ドクタープラス」の金子聡トレーナーに、ランニングのコツや楽しみを教えてもらうことに。走る前のストレッチの仕方から、長谷川さん、興味津々。ゆっくり20分ほどかけてウォーミングアップをして、いざ走る！

驚くほどゆっくりペース。これなら続けられそう！

今回のランは海の近くの公園で。遠くに水面を見ながら、金子トレーナーと2人で、サイクリングコースを10分ほど走行。フォームやストロークのチェックをしてもらいつつ、ニコニコ顔でスタート地点に戻ってきた。「おしゃべりできるゆっくりペースだったことにびっくり！周りの景色や風も感じられるし、すごく気持ちよかった。これなら続けられる気がするから、頑張ります！」（長谷川さん）「最初のうちは、1kmを8分で走る程度の速度でOK。遅めのペースだと必要以上に筋肉もつかないので、女性らしい、キレイな体になります」（金子さん）

今日一日で、すっかりランニングに開眼した長谷川さん。「誰かと一緒に走るのって楽しい。友達を誘って、おしゃべりしながら走りたいな！」



とにかくゆっくり走ること!

ランニングといえども、最初はウォーキングから。初心者に理想的なのは、10分歩いて15分走り、クールダウンに10分歩くペース。それで十分な有酸素運動に。

「初心者は、15分で2kmくらいの距離から走り始めてみて下さい。走ってみると、かなりのスローペースだと実感すると思うんですが、そのくらいで大丈夫。目安は、走り終わったあとに脈拍をとり、1分間の脈が120～140の間だったら、適切な速度です。ちなみに今回長谷川さんは、走ったあとの脈が144だったので、ちょっとペースが速かったかもしれません。慣れてきたら徐々にペースをあげていくといいですよ」（金子さん）

金子トレーナーのスクール、「ドクタープラス」の情報はP.56をチェック！



02

正しいフォームを身につけよう。

ランニング初心者は、最初に正しいフォームを学ぶことが大事。長谷川さんも、トレーナーと一緒に数メートル走って、足運びや姿勢をチェック。

「そもそも体に力を入れて走る人が多いので、皆さんに最初に言うのは“力を抜きましょう”ということ。上半身は背筋を伸ばし、腕は前に出すのではなく、肘をまっすぐ後ろに引くイメージで。お腹にだけ少し力を入れて下さい。女性は、膝が内側に入ったり、外側に出たりする人が多いのですが、つま先と膝はまっすぐ進行方向に出すのが基本。長谷川さんのフォームは基本的にはキレイですが、膝が中に入ってしまうのでそれだけは注意を」

03





私が走りたくなるワケ、教えます。

人気沸騰のランニングブームに刺激を受けて走り始めたビギナー必見! 抜群の効果を確信できるリアルな声を徹底レポート。
代謝アップから食生活の改善まで、多くのメリットを体験したランナーたちの姿とともに、走りの魅力や続ける理由をじっくりご紹介。



私が走る理由

辛さを乗り越えたときこそ、新しい自分に出合える!

安田美沙子さん タレント、女優

雑誌、テレビ、ラジオなどで活躍。『月光音楽団』(TBS系)や、『Le Sportsac presents安田美沙子のトーキョーポイントクラブ』(T-FM)に出演。ランニング歴は1年で約7km程度を週2～3回走る。'08年にホノルルマラソン、'09年に東京マラソンに出場し完走を果たす。

「もし迷っているならとにかく走り出してほしい。ゴールしたときには"走ってよかった!"という気持ちしか湧いてこないから」と、笑顔でアドバイスをしてくれる安田美沙子さん。2度のフルマラソンを経験し、精神的な成長を実感したそう。
「一番の変化は、心の芯が太くなって、考えがブレなくなったコト。厳しさを乗り越えたら、体も心も、物事をプラスに考えられるようになったのが大きな収穫ですね。それに、"走る"という純粋なものでつながった、かけがえのない仲間には、素の自分を全てさらけ出せるんです。素顔の私にリセットできる、とても大切な場ですね」



「青竹踏みはトレーナーさんが自然の竹で作ってくれました。ランの後、土踏まずをほぐすのには最高」。iPodはNIKE＋と連動させて、距離やカロリー消費を確認するのに必須。



手前・ビビッドカラーのシューズは東京マラソンで大活躍した「NIKE iD」。奥・走った後、足を休ませるのに「ナイキフリー」を愛用。



私が走る理由

自分の体と対話ができる。成果が出れば楽しさも倍!

神田咲実さん モデル

数多くの女性ファッション誌で活躍。'08年のホノルルマラソンではフルマラソンに初挑戦。トレーニング風景から大会本番までの様子を追ったブログが話題に。現在は12月のNAHAマラソンに向けて、皇居ランや、地元・横浜界隈で、目下トレーニング中だそう。

モデルとしての体作りのために、ランニングを始めたという神田咲実さん。
「ハワイが大好きだったから、ホノルル行きをご褒美にしようと決めて、走り始めたんです。長距離は大の苦手だったけど、練習を重ねるうちに、"今日は体が軽いな"とか"余分なお肉がついたな"とか、自分の体の状態が手に取るようにわかってきましたね。今では一生付き合っていきたいほど、走る楽しさにハマっています」
美ボディを作る走り方のコツは、
「体幹を意識して、会話ができるくらいの速度でゆっくりめに走るのがポイント。歩幅が小さければ小さいほど、美脚に効きます!」



趣味のサーフィンでは体幹や背筋を使うのでランニングで鍛えた効果はそこでも実感。



「テニスボールはランの後、腰骨下のリンパをマッサージするのに重宝。裏地が防水のバッグは、汗をかいたウェアでも気にせず入れられて便利ですよ」

走るの大好きランナー27人登場!

カラダはきれいに! 心はハッピー!



私が走る理由

チャリティランに参加して、楽しみながら社会に貢献。

浜田峰子さん フードニスタ

"美味しい・楽しい・きれい"をコンセプトに考案された、体の中からきれいになるレシピが人気。著書『まるごとおいしいなすレシピ』『もやしレシピ決定版』（共にネコ・パブリッシング）も好評発売中。ラン歴は2年。週2回ペースで5kmを走るそう。緑の多い公園がお気に入り。

健康のためにランニングを始めたという浜田峰子さん。今ではチャリティランに積極的。

「皇居マラソンや丹沢湖マラソンなど、参加する大会はチャリティ（大会収益の寄付など）を目的としたものが中心です。また、ピンクリボン（乳がん基金）のランシューズを愛用したり。自分も楽しみながら、社会のために貢献。それが大人のランナーの役割かなって思うように。チャリティランだと、主催する地域住民の方による炊き出しや、子供たちとの触れ合いの場などもあり、幸せな気持ちになれるのも魅力です。衣・食・住でも自然素材を多く取り入れるなど意識も高まりました」



自家製ハーブティーは走る前に飲むとリラックスして疲労防止に。赤しそのジュースは炭酸水で割ってラン後に。筋肉痛の軽減に効く。



ランの後のシャワーや脚マッサージでは『ロクシタン』のアイテムを愛用。シャワージェルはグリーンティーの香りでさっぱり。



私が走る理由

悩みの冷え症が改善され、体も自然と引き締まった!

今井りかさん モデル

人気女性誌でモデルとして活躍するほか、女優、タレントとしても活動。携帯専用放送、Bee TVドラマ『神児遊助のげんきのでる恋』に出演中。ランニング歴は半年。今年の東京マラソン10kmの部に参加。次はフルマラソン出場を目指す。最新情報はhttp://lespros.mobi/で。

「今年の東京マラソンで10kmの部に出場しました。そこで味わった苦しさにも勝る達成感、ベストを尽くした走りは予想以上に楽しかった」と今井りかさん。

「今では心と体のデトックスを兼ねた、週1回のランが欠かせません。モデルという不規則な仕事なので、少し時間が空いたとき、シューズさえあればいつでもどこでも走れる手軽さが嬉しいですね」

以前は冷え症のせいで夏でも汗をかかなかったのに、今は代謝もアップ。

「手足の冷えが自然と改善され、体の中から悪いものが消えていくように、体重も減って全体的にスッキリしました！」

「水素水は疲労軽減のために毎朝摂取。ノリのいいYA-KYIMの曲や、来年のフルマラソンに備えたストップウォッチも必須です」



愛用バッグは『rich』。「仕事の合間に時間ができたら走れるよう、常にシューズを持ち歩くのにちょうどいい大きさなんです」



写真・中島慶子　小笠原真紀　天日恵美子（すみれさん）　菊池陽一郎（安田さん）　上野康孝（神田さん）　深沢徳幸（石野さん、武田さん・津留さん・田辺さん、西田さん姉妹）　スタイリスト・木津明子（すみれさん）
ヘア＆メイク・板井英子（安田さん）　土屋真由美（FIX-UP／浜田さん）　ヘア・石塚千絵子（SIGNO／すみれさん）　メイク・MINA NODO（SIGNO／すみれさん）



ショートパンツ¥5,145 レギンス¥6,930（共にアシックス／アシックス お客様相談室☎03・3624・1814） トップスはスタイリスト私物

私が走る理由

リラックスして走ることが気持ちも世界も広げてくれる。

すみれさん モデル

米国・日本在住。バレエのほか、ダンスやサーフィンも愛する抜群の運動神経の持ち主。モデル活動に加え、『アシックス』のイメージキャラクターに抜擢。この9月には大学入学を機に、ペンシルベニア州ピッツバーグで新生活を開始した。そこでも時間を見つけて走っているそう。

バレエのレッスンをこなしながら、ランニングも楽しんでいるすみれさん。

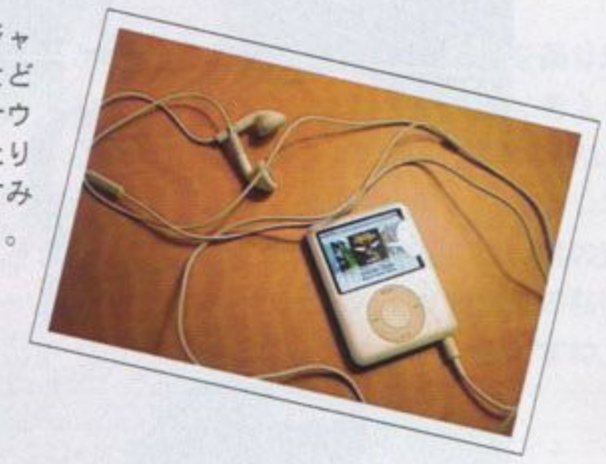
「たいていは女友達とおしゃべりしながら走っています。頭も体もリラックスできて、最高のリフレッシュ(笑)」

"気持ちがいい"レベルを保ちながら走るのが、すみれさん流ランスタイル。

「走ると食材への意識が高まり、自然との触れ合いも増えます。穏やかな気持ちになって精神的にも余裕が生まれる感じ。海外の大会に参加したら、その国のことも学べるし"you can become one with the world!"走ることで世界とひとつになる。それが楽しく続けられる理由です」



最近愛用しているシューズは『アシックス』。「軽くてとても履き心地がいいので、足への負担も少なく疲れにくいんですよ」



iPodで聴く曲は、ジャック・ジョンソンなどのメロウなギターサウンドが中心。ゆったりモードで走るのがすみれさんのお気に入り。



私が走る理由

三日坊主を克服したらチャレンジ精神が芽生えた。

友利 新さん 医師

…縄県宮古島出身。04年第36回準ミス…本を受賞した内科・皮膚科の医師。現…は都内2か所のクリニックに勤務する…ら、医師という立場から美しく生きる…めのアドバイスをテレビや雑誌などを…じて発信。週に3〜4回、体調や仕事に…わせて、約1時間の朝ランを実践。

「ひとつのことを続けるのが苦手で、実は…るのは不安でした」と友利新さん。2年…の冬、事務所のすすめで走り始めた。

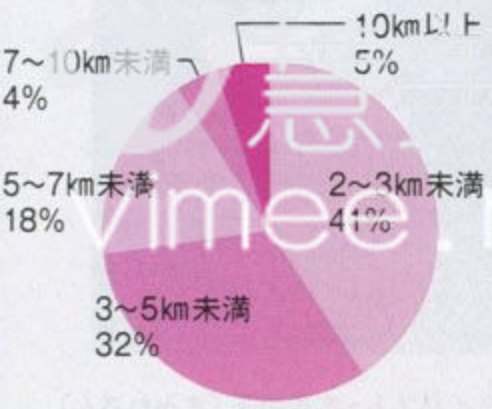
「沖縄・宮古島出身の私が真冬の東京で走……それだけで辛かった(笑)。でも、続か…いと思われるのは悔しくて、ブツブツ言…ながら走るうちに1か月が過ぎ、"やった！ 乗り切った！ やり遂げた！"と大きな自信に変わりました。そうなると俄然走る気に。極度の冷え症も改善し、ラン後は血行もよくなり代謝もアップ。体も肌も元気になり、そこからは一転、チャレンジ精神に火がついて(笑)。今ではすっかり、朝走る習慣が定着したほどです」

…拍計は必ず着用。…20を目安にした軽め…ランは、脂肪燃焼率…高め、乳酸軽減を実…できるそう。無理の…い走りには必須。



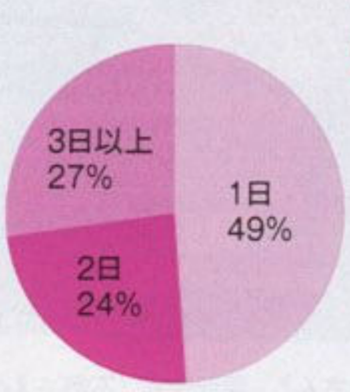
子供時代から日焼け対策は万全派。「下地や全身用のほか、紫外線予防のフェイスパウダーでしっかりカバーしています」





Q マラソン、ランニングで1回に走る距離はどのくらいですか？

取材したランナー同様、無理せずに走れる距離で継続している人が多数。一方、10km以上走るという頑張り派も。



Q マラソン、ランニングなど週に何日走っていますか？

仕事がある平日より週末ランナーのほうが多い。職場のグループランに参加する人は平日も走って週2回。

<<< 20・30代女子ランナー100人アンケート実施！



私が走る理由

おしゃれも楽しめる、ラン&ウォークが最高!

野口アヤさん デザイナー

『Balcony and Bed』『FiLLY O' LYNX』のほか、4ブランドのデザイナー、ショップ『Balcony』ディレクター。大人の女性がリラックスして楽しめるナチュラルな世界観はもちろん、野口さん自身のライフスタイルも人気。葉山でのランは自然の美しさを堪能できて幸せだそう。

葉山在住の野口アヤさん、ラン&ウォークを続けているのには素敵なワケがある。「私は途中でランチやお茶をしに立ち寄る、ゆるラン派(笑)。『カフェMANIMANI』では大好きなつちやまりさんの食器を見たり、『スタバ』のオープンエアスペースでリフレッシュしたり。『BEACH MUFFIN』というオーガニック素材のマフィン屋さんも美味しくて。だから本格スポーツウェアより、柔らかなコットン素材のミニ丈スカート×レギンスにアウターを羽織ったスタイルがお気に入りですね。おしゃれしながら走ったり歩いたり、自分のペースで楽しんでいるから、続くんだと思います」



『Dr.ハウシュカ』の入浴剤サルビアバスと『mālie』というハワイブランドのボディポリッシュ。どちらもラン後の体の疲れをほぐすお気に入り。



PEANUTS©United Feature Syndicate,Inc. www.snoopy.co.jp

野口さんがおすすめなのがスヌーピーとのコラボTシャツ¥5,800(breakfast) スカート¥16,000(Balcony and Bed) 共に問バルコニー代官山店☎03•5456•5005



私が走る理由

走っている人の笑顔が好き! シャッターを切りたくなる。

石野千尋さん カメラマン

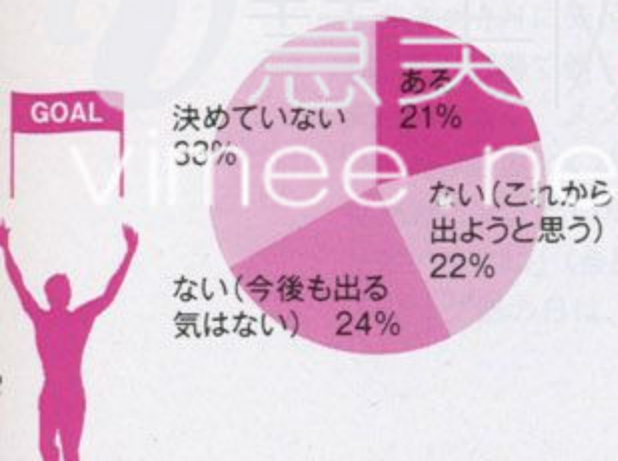
大学卒業後、ロンドンで写真を学ぶ。雑誌、カタログ、写真集など多方面で活躍。ファッションブランド『QUOLOMO』とのコラボレーションライン『QUOLOMO Chihi』を手がけ、世界各国でエキシビションを開催するなど、ワールドワイドに活動中。ランニング歴は約1年。

「走ってると、いつもは気付かない風景に出合えたり、今度こんな撮影したいな、っていうインスピレーションが湧いてきます。それに、走っている人の表情が大好き! 普段は見られない生き生きとした姿に、思わずシャッターを切りたくなるんですよ。だから大会に参加するときは、必ずポケットにカメラをしのばせています」

石野千尋さんにとって、おしゃれなウェア選びもテンションアップには必要不可欠。「かわいいウェアは女のコの特権ですよね。次はこれ着て走ろうって、考えるだけでもワクワクしちゃう。今日着ているパープルのアウターもおろしたてです(笑)」

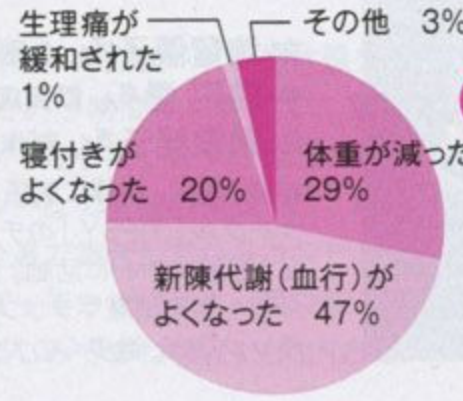
いつでも撮影できるようにデジカメは必ずポケットに。「ハーブの香りのスプレー化粧水は、ベトつく肌をサラサラにしてくれます」





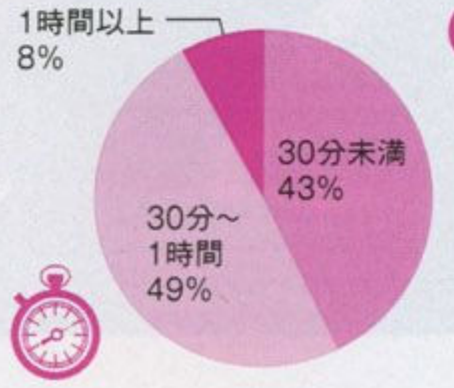
Q マラソン大会に出たことはありますか?

仮装して走ったり会場の露店で食べたり飲んだり、大会はお祭りムード高め。その雰囲気にハマる出場者が多い。



Q 走り始めて体調に変化はありましたか?

新陳代謝アップを実感している人が圧倒的。同時に減量や睡眠改善という、複数の効果を感じている人が多くいた。



Q マラソン、ランニングで1回に走る時間はどのくらいですか?

辛くならない範囲が主流。の日の体調に合わせた走り心がけているよう。グルーでは約1時間走る人もいる。

仲間と走るから頑張れる、だから続けたい。

1人よりも2人、2人よりも3人…グループで走っておしゃべりも弾めば距離も伸びる?! 実はこれって意外にハッピーランを叶える秘訣。そこで、グループで走る楽しさを教えてもらいました。

私が走る理由

走ることで、人とのつながりが深まるのが楽しい。

「年齢も性別も関係なく、周囲の人とのつながりが増えるのがランの楽しさ」と揃って主張する3人。「職場の走る会に出れば、普段とは違う姿が見られて面白いし、人との距離も縮まります」(ナツミさん)とか、「誕生日プレゼントに友人からラン用のグローブをもらって重宝しています」(タカコさん)など、とても楽しそう。

「私も知人からランマップをプレゼントしてもらいました。"走る"ことが新しいコミュニケーションツールになってきていますね。それに、相手がいれば、もうダメというときも、諦めずに一緒に走り続けるパワーをもらえます」(南さん)

左・ナツミさん J-WAVE CHEERS
中・南 美布さん J-WAVE「PARADISO」ナビゲーター
右・タカコさん J-WAVE CHEERS

毎週金曜日の11:30～16:00、南美布さんナビゲートの『PARADISO』(J-WAVE 81.3FM)は、女性リスナーを代表するCHEERSと一緒に旬な話題を発信。南さんは去年のNAHAマラソン出場経験あり。タカコさんは'09年1月から、ナツミさんも最近長距離ランを開始。



私が走る理由

仲間と一緒ならランニングも一大イベント感覚!



今年3月、多摩湖駅伝にCHEERSタカコが出場。皇居ランでの練習では、仲間と励まし合い、声を掛け合うことで勇気が湧いたそう。



私が走る理由

職種を超えた出会いが、何よりも楽しい!

3人が所属する「TIPSY」は10代～60代の幅広い年齢層が参加するランサークル。「メンバーに会うのが楽しみで、週1回の練習が待ち遠しいくらい。走る以外にもBBQをしたり山登りをしたり…、まるでイベントサークルといった感じ」(田辺さん)「練習日が決まっているから、ビギナーの人でも続けやすいと思います」(津留さん)

武田さんは、チームメイトがいると、大会が楽しくなる、と力説。

「グループで地方の大会に参加すると、もう完全に修学旅行気分。応援してくれるメンバーがたくさんいるのも心強いですし、大会後の宴会も盛り上がります!」

左・津留優子さん 企画・制作会社勤務
中・田辺 愛さん 飲食店経営会社勤務
右・武田佳子さん 制作会社勤務

年齢、性別、職種に関係なく多くの人が集うランニングサークル「TIPSY」のチームメイト。毎週火曜日19時から、皇居を中心に活動。大会には積極的に参加しており、今年も湘南国際マラソン、NAHAマラソン、川崎国際マラソンなど、数多くの大会にエントリー済み。

左・西田尚美さん アパレルメーカー勤務
右・西田智美さん 学生

ランニング歴1年半。週に1～2回、地元平塚を30～40分走る。ご両親もジョギング好きというランナー一家で、昨年の湘南国際マラソンには、家族全員で参加。2010年の東京マラソンにもエントリー。フルマラソン完走を目指して、家族で仲良くトレーニング中。



私が走る理由

家族のコミュニケーションに欠かせないものだから。

ランニング好きのお父様の影響で走り始めたという西田さん姉妹。

「地元を走ることが多いから、家族を誘って走るのがほとんど。他愛もないことを話しながら走っていると、気持ちに余裕ができて、長い距離もラクラク。準備体操とクールダウンは徹底的に、という父の教えのおかげで怪我とも無縁です」（尚美さん）

大会には、家族全員でエントリー。

「目標ができると、全員の結束力が強まって、練習にも気合が入りますね(笑)。昨年の湘南国際マラソンでは、父はフル、私たちは10㎞に参加。次は家族全員で東京マラソンを目指しています！」（智美さん）

開催イベントは常に応募が殺到するほどの人気を誇る「マルイフィールド」。

「女性限定なので走っている間も本当に賑やか(笑)。そこで知り合った人同士の輪が、年齢や職業を超えて広がるのは主催者側としても嬉しいですね」（橋本さん）

「春だったらお花見、ハロウィン時期は仮装するなど、たまにランニングをイベント化してみると、グループで走る楽しさが倍増。個人的には月島の夜景を見ながら走ってもんじゃ焼きを食べるコースがおすすめ」（谷さん・杉浦さん）、「大会は、仲間との楽しい思い出作りだと思って、気軽に挑戦してみるといいですよ」（橋本さん）。



「昨年のクリスマスは、職場の仲間とサンタクロースの仮装をして銀座をランニング。車の中から声援が飛んできて楽しかった～」



左・杉浦 綾さん　中・谷ひとみさん
右・店長 橋本裕美子さん
新宿マルイ本館 フィールドライフ

3人がスタッフとして働く新宿マルイ本館5階『フィールドライフ ランニングスタイル』では、ウェアからシューズ、マクロビ食品やアロマなど、充実のラインナップで女性ランナーのライフスタイルをサポート。ビギナーでも参加できるナイトランや皇居ランなど、女性限定のイベントも開催。



私が走る理由

ランの後に飲むビール、美味しくってやめられない！

今年の3月に発足した、FOXのジョグ部。同じ部署で働く桜井さんと山内さんが発起人となり、メンバーが自然と集まった。

「部員が無理なく参加できるよう、開催日は隔週です。だいたい7～8人で走ることが多いですね」（会長・桜井さん）

「ジョグ部の日は、19時半になったら着替えて代々木公園へ。準備体操をした後、30分という時間だけ決めて、思い思いのペースで走り出します。無理をしない、個人プレーなのも部の特徴(笑)。練習の帰りは、全員で集合してからコンビニで缶ビールを買ってカンパイ！　実は皆、これが一番の楽しみですね(笑)」（山内さん）

後列左から、大幸志津佳さん　マックス・クランテさん
泉 亮介さん　桜井麻美さん　フランツ・シュワルツさん
田中陽子さん　山内[illegible]子さん　浅井美書さん
FOXインターナショナル・チャンネルズ株式会社

『24-TWENTY [illegible]-』などを放送するCSチャンネル、FOXのランチームは部員数15名。隔週水曜日の20時頃から、オフィスのある明治通りを出発し、代々[illegible]公園を3～4周走る。メンバー同士の会話には、英語が飛び交うインターナショナルな雰囲気で和気あいあい。



すみれも夢中の最新ランスタイルは、
軽やかに、潔く、華やいで。

他の誰でもない私のために。「アシックス」で走る。

ランニングを愛する全ての女性に、
美しく楽しい走りを提案するアシックス。
機能だけじゃない、デザインにもこだわった
ランニングアパレルが待望のデビュー!

**ピンク×白でも甘すぎない
軽快なコーディネート。**

爽やかな秋晴れの日には、ビビッドカラーでメリハリをつけた着こなしがおすすめ。汗ジミを軽減するミルケア素材&メッシュ使用のカットソーで快適に。

Tシャツ¥5,775　ランニングスカート¥6,195　七分丈レギンス¥6,930　ソックス¥1,995　シューズ¥10,290（以上アシックス）

写真・天日恵美子　スタイリスト・木津明子　ヘア・石塚千絵子（SIGNO）　メイク・MINA NODO（SIGNO）　モデル・すみれ



気分が上がる色使い。
小物で個性をプラスして。

明るい黄色をきかせたコーディネート。それぞれのウェアに吸汗・発散に優れた素材を採用、汗をかいてもさらりとした肌触りが続く。カットソーとスカートはUVケア仕様。

ロングTシャツ¥6,825　ランニングスカート¥5,145　七分丈レギンス¥6,930　ポーチ¥2,940　ソックス¥1,995　シューズ¥12,075（以上アシックス）



**季節の変わり目の着こなしは
体温調節も重要なポイント。**

肌寒さを感じる季節には、保温と防風力の高いウェアをチョイス。脱ぎ着しやすいストレッチ素材のパーカに軽量のハーフパンツを合わせ、着心地にこだわった走りを。

ハーフジップパーカシャツ￥10,290　Tシャツ￥5,775　クロップドパンツ￥9,030　ニットサンバイザー￥3,990　ソックス￥1,995　シューズ￥15,225（以上アシックス）



ファッション性の高いランニングアパレルをはじめ、こだわりのアイテムが勢揃い。

デザインも様々なシューズ。カスタムオーダーも受け付けている。



**トレンドを生み出す
ランニング専門ショップ。**

『アシックスストア原宿』では商品の販売はもちろん、足のサイズを3Dで計測＆分析できる"FOOT ID"や、ランニングフォームをチェックできるマシンも完備。本格的なアドバイスを受けながら、シューズやウェアを選べる。ストア主催のランニングイベントも盛ん。銀座店でも同様のサービスが受けられます。東京都渋谷区神宮前6－31－17　ヴェロックスビル28・B1　☎03・3498・2626　営11:00～20:00（土・日・祝日9:00～）　不定休



無料の3次元足型計測機。自分にぴったりの一足を見つけて。

**肌触りのよいアウターは
移動にもランニングにも。**

耐水性と透湿性に優れたマイクロフト素材で、暖かくムレにくいジャケットとパンツ。ビッグサイズのロゴ入りトートバッグは、普段使いにも重宝しそう。

ウインドジャケット¥13,650　ロングTシャツ¥6,825　ウインドパンツ¥10,080　バッグ¥9,450　ソックス¥1,995　シューズ¥12,390（以上アシックス）




women's running apparel
asics.com
asics
sound mind, sound body


ワタシ、走ッテル。

Q&A
or Beginners

まず揃えるべきものは何？ 心配なUV対策教えて！ ランでカラダはどう変わる？

初ランの素朴なギモン46

Q 一番初めに買うべきものは何ですか？

A まずランニングシューズです！ 足がグラつかないクッション性が決め手。

「初心者には膝を痛めないようクッション性があるもの、着地時にグラつかない安定感のあるものが必須」（西武池袋本店 シューフィッター・内田健介さん）というように普段のスニーカーとは選ぶポイントが違う。足を痛めては意味がない。専門店でアドバイスを受けて。



POINT
メッシュで
軽量&ムレない！

POINT
クッション性の
高いソール！

ショックを和らげるワイドなソール。
着地の衝撃を吸収する面が大きく、さらに蹴り出しがスムーズで勢いがつく。LADY GEL KAYANO 15￥15,225（アシックス／アシックスお客様相談室☎03・3624・1814）



これは新体験!?
"体幹"を鍛える一足。
着地を安定させ、体幹をブレさせない。TAIKAN IBⅡ￥10,500（リーボック／リーボックジャパンお客様相談室☎0120・725・576）



ィット感抜群の
超初心者向けモデル。
N"テープがフィット性
高める。WR749J￥8,71
（ニューバランス／ニュ
ーバランス ジャパンお客
窓口☎03・3546・0997）



絶大な信頼性の定番シューズが進化。
レトロなデザインだがエア入りソールでスムーズな走りに。STAR STREAM2￥14,700（ミズノ／パドル PR☎03・5771・5995）



ほかにはない、
高機能ソールが魅力。
足の代わりに地面に順応するソールが特徴。adizero AGE W￥12,600（アディダス／アディダス ジャパン☎03・5956・8814）

写真・多田 寛（REV INC,） スタイリスト・井阪 恵（neat／P.34～37） 番場直美（P.32～33、P.38～39）
ヘア&メイク・IZUTSU（coccina） モデル・加賀美セイラ

shoes

**一番必要なものなのに
種類が多すぎて選べない。
そんなお悩みを解消!**



¥8,925

**ネイルアートを守る
タンホールが優しい!**

メッシュを全面採用した、ライトウェイトモデル。注目のパープル。WR91（ニューバランス／ニューバランス ジャパンお客様窓口）



**厚めのソールが
初ランをサポート。**

かかとをホールドすることで安定感が。セルリバイオ ウィメンズ ワイド（プーマ／プーマ お客様サービス☎0120・125・150）

¥9,240

Q 気軽に始めたいから、プチプライスが嬉しい!

A 機能が充実なのに、この値段! 1万円以下で買うべきは、この3足です。

ラン用シューズを買う必要性があるのはわかったけれど、最初にスペックの高いものを揃えるのは抵抗が…。そんな不安に応えるべく、クッション性や安定性を盛り込みつつ、1万円以下で買えるシューズを紹介。フルスペックではないが、その分軽量で持ち運びも楽々。



**"シンプル"を追求し、
スリムな仕立てに。**

フライワイヤーを使用し本気系だが、インソールのイチゴがラブリー。ナイキ ウィメンズ エアー ストロング シスター＋（ナイキ／ナイキお客様相談室☎0120・500・719）

¥9,450

Q 人気店の売れ筋No.1が知りたい!

A デザインで選ぶ? 機能で選ぶ? 『アシックス』『ナイキ』が一騎打ち!

ランニングシューズはとにかく種類が豊富で悩んじゃう！　そこで、ラングッズが充実している新宿マルイ本館『フィールドライフ ランニングスタイル』と西武池袋本店8階「スポーツフロア」に人気アイテムをリサーチしてわかった、初心者に人気のモデルはこの4足！



フィールド 第2位

フィールド 第1位



**ソフトな履き心地と
軽さをキープ。**

軽量で柔らかいクッション材を使用し初心者にも安心。初挑戦のレースでは心強い味方になってくれる。LADY GT-2140 BELDA D￥12,390（アシックス／アシックスお客様相談室）



西武池袋本店 第2位

西武池袋本店 第1位

基本ルールは自分の足に合うこと。

「まず幅が合うことを重視してほしいですね。デザインのみで選ぶのはNG。足のサイズをきちんと計測してもらうと、選びやすくなりますよ」（西武・内田さん）。上／フィールド1位・ナイキ ウィメンズ ルナ グライド＋￥9,975　2位・ナイキ ウィメンズ エア スパン￥13,650　下／西武池袋本店1位・LADY GT-2140 NEW YORK￥12,390　2位・LADY GT-2140 NEW YORK-slim￥12,390

フィールドライフ ランニングスタイル
☎03・3354・0101　東京都新宿区新宿3－30－13　㊡11：00～21：00（日・祝日～20：30）　充実のサイトやランニングイベントなども多彩。

西武池袋本店 スポーツフロア
☎03・3981・0111　東京都豊島区南池袋1－28－1　㊡10：00～21：00（日・祝日～20：00）　常時70～80種類の様々なラン用シューズが揃う。

Q レース出場までずっと使えるシューズは?

A 軽量モデルなら、ずっと使えます。

初心者用はフカフカソールで、安定感を求めるために重量もやや増えます。レースとなると、シューズの重さが疲れに繋がるので、もっと軽量のモデルが必要となる。つまり、レースを目標にしているなら、高機能でライトなシューズを選んで。その軽さがレースでは強みになる。



レースビギナーに最適なモデル。

日本人用に開発された靴型が優れたフィット性を実現。すべてのレベルのランナーに対応するマルチモデル。adizero CS 5 W￥10,500（アディダス／アディダス ジャパン）



**最新技術で極めた
シンプル構造。**

生地強度を高めるフライワイヤー技術によって軽量化に成功。メッシュが多くムレにくく快適。ナイキ エア ズーム スピード レーサー 2￥13,125（ナイキ／ナイキお客様相談室）



やる気アップも間違いなし!?

レインボーランニングコレクション限定色。ビビッドカラーで楽しく走れそう！　10月中旬発売。WR769J￥11,865（ニューバランス／ニューバランス ジャパンお客様窓口）

Q 街でも主役になれる、おしゃれシューズってある?

A ビビッドなハデシューズが狙い目!

週2回のランニングで履くだけでは、もったいない！　今は、ランに必要な機能はもちろん、デザイン重視のシューズもたくさん発売されている。今季注目なのは、パープルやオレンジ、ブルーなど鮮やかな色。ちょっとハデすぎる!?　くらいが今の気分にちょうどいい。



ソールの配色まで見せたい!

オレンジとグリーンの配色もブランドならではの絶妙なセンスが光る。K JORIER RUNNER￥19,950（アディダス バイ ステラ・マッカートニー／アディダス ジャパン）

wear

走る姿もかわいくありたい!
そんな願いを叶えてくれる、
究極のウェアが集結。

ンンプル&コンパクトが潔い。
軽くてフードに入ってしまうくらい小さくなるナイロンブルゾン。フードは取り外しが可能。¥9,345（ナイキ／ナイキお客様相談室）





Q それかわいい! って絶対言われるウェアって?

A 女子度全開のランドレス! 体型カバーもできる優れモノ。

スポーツウェアであっても、女の子らしさは持っていたい。だったら、まず買うべきはランドレス。女子度は高いのに、スニーカーとタイツに合わせるだけで本気スタイルが完成。ボックスシルエットなら、足や腰まわりの体型が気になる人も、スタイル良く見せられる。

Q "ランブラ"ってどんなタイプがいいの?!

A バストをきれいに保ち、見えてもかわいいもの、あります。

シューズの次に買うべき、と言ってもいいのがランブラ。走る振動によってバストの形が崩れる…なんてコワい話も（詳しくは、P.41へ）！ デザインにもこだわった、見えてもかわいいものが充実しているので、美しいバストをキープしたまま、思う存分ランを楽しんで。





幅広ストラップでズレ落ちの心配なし。
汗や湿気を逃がすベンチレーション付き。¥5,145（CW-X／ワコールお客様センター☎0120・307・056）

POINT
しっかりとしたホールド感が大切。

どこまでも甘く!
憧れはこんなランドレス。
レースのトリミングやリボンなど甘さが凝縮。ランドレス¥4,514 シューズ¥9,450（共にリーボック／リーボックジャパンお客様相談室☎0120・725・576） タイツ¥14,700（SKINS／オッシュマンズ 新宿店☎03・3353・0584）



黒×シャーリングで甘辛ミックス。
深めのVネックでちょっとセクシーに。¥9,240（プーマ／プーマ アパレル ジャパン☎0120・937・731）



健康的なボーダーは切り替えでスッキリ。
白ボーダー×ブラックでスッキリ好印象。¥5,565（アディダス／アディダス ジャパン☎03・5956・8814）



差をつけるなら、モードなエッセンスを。
淡い2色のペールトーンで大人の雰囲気。¥24,150（naoki／SANYO SHOKAI C.R.室☎0120・340・460）





タイトに着られるブルゾン。
止水ジップに使ったイエローとグレーのコントラストがきれいな一枚。防水加工も。¥47,250（naoki／SANYO SHOKAI C.R.室）







Q おしゃれに見えるランニング用アウターを教えて。

A カジュアルなフードパーカです。誰にも似合うマジックアイテム。

これからの季節、汗冷え対策も兼ねたアウターが必須。なかでもカジュアルに羽織れ、突然の雨にも役立つフード付きパーカは、ラン用ウェアのテイストにもマッチして着こなしやすい。ナイロン素材のウィンドブレーカーはもちろん、定番のスウェットパーカも相性ぴったり。

古着のような、味わい系パーカ。
西海岸風でナチュラルな印象に。サーフ気分で着られる気軽さが○。¥10,290（レイ ビームス／ビームス 新宿☎03•5369•2140）

オフショルダーのリラックスパーカ
ビッグシルエットで細身のランウェアと相性抜群。¥26,250（アディダス バイ ステラ・マッカートニー／アディダス ジャパン）

さりげないパーカ使いは、“走れる”女を演出。
スウェットのカジュアルな着こなしは誰にでも似合う。パーカ¥19,740（リタ ジーンズ トウキョウ／GOOD OFFICE☎03•3485•7877） タンクトップ¥4,725（アシックス／アシックス お客様相談室☎03•3624•1814） スカート¥4,725 タイツ¥16,800（共にCW-X／ワコールお客様センター） シューズ¥13,650（ナイキ／ナイキお客様相談室）



暑さを和らげる高機能素材を使用。
バスト全体を包み込んで揺れを軽減させるタイプ。¥4,515（アンダー アーマー／オッシュマンズ 新宿店）



レイヤードによってホールド感がアップ。
2重構造によってバストをしっかりと固定。¥5,145（ナイキ／ナイキお客様相談室☎0120•500•719）



ほどよい締めつ[illegible]激しい動きにも[illegible]
細いストラップでキ[illegible]ール感覚で着られる[illegible]¥1,995（GESTS／[illegible]ュマンズ 新宿店）

さらにプラスしたいサポート下着



裏



表

上半身用サポートウェアは背中がキモ。肩甲骨の動きをスムーズにするための[illegible]効果で、[illegible]を張[illegible]勢を保ったま[illegible]ができ、腕の振りもサポート[illegible]美しいフォームが作れる。¥8,925（CW-X／ワコールお客様センター）



2



裏



表 1

1『リーボック』から登場したのは、腰を守る太ベルトを内蔵したタイツ。そのベルトをベルクロでしっかり留めれば、即腰用サポーターのできあがり。¥9,345（リーボック／リーボックジャパンお客様相談室） 2 腰の冷えは女性の大敵、と腹巻きが一体になった下着も。¥3,990（ニューバランス／N•F•C☎03•5515•6621）

Q 高機能アイテムってどんなものがあるの？

A キーワードは“腰”と“肩甲骨”。カラダの芯を支えています。

機能性を謳ったタイツは、今“腰”に着目。膝と同様に、走ると負担を受ける腰をどう守るのか？ がポイント。美しいフォームをサポートする上半身用も見逃せません！

蛍光色も[illegible]大なら 難なくクリア!

蛍光カラーも肌映りが良く、色白に見せる効果が。¥7,980（アシックス／アシックス お客様相談室）



テープ使いの妙で さらに体型カバー。

ウエスト内側のライン使いがほっそりと見せる。¥5,145（ナイキ／ナイキお客様相談室☎0120・500・719）



機能素材にも ポップさをオン。

ポップなロゴTシャツも衿開きを大きくすることで洗練された印象に。¥3,780（ナイキ／ビームス 新宿）



ギャザーを追加で ロンTでも女度↑。

胸元のシャーリングは女性らしいラインを強調してくれる。¥6,615（アディダス／アディダス ジャパン）



コンパクトにまとめた お手本コーディネート。

衿開きが大きなトップスは、全体をタイトにまとめるのがポイント。ボトムスもジャストフィットなサイズ感がきれいに見せてくれる。Tシャツ¥5,775 ショートパンツ¥5,145 スパッツ¥7,035（以上アシックス／アシックス お客様相談室） スニーカー¥11,550（アディダス／アディダス ジャパン☎03・5956・8814）



Q スッキリ体型に見せてくれるトップスって?

A 衿開きが大きく、鎖骨を見せて顔まわりをスッキリと。デコルテを強調しましょう。

スタイルも顔まわりもスッキリと見せたいら、選びたいのは、衿開きが大きく、鎖骨見えるもの。スポーツウェアは薄手のもの多く、お肉が知らないうちに強調されてしうことも。腰骨くらいの丈で、ジャストフットのサイズを選べばその心配もなし。

キャミソールとロングTで 大人のおしゃれランナー。

インナーとのカラーリングを計算するのも洋服感覚で楽しくなる。ピンク×パープルでポップな雰囲気。Tシャツ¥8,190（You Cat／ビームス 新宿☎03・5369・2140） ブラトップ¥1,995（GESTS／オッシュマンズ 新宿店☎03・3353・0584） タイツ¥6,300（naoki／SANYO SHOKAI C.R.室☎0120・340・460） シューズ¥15,225（アシックス／アシックス お客様相談室☎03・3624・1814）



Q いつものTシャツで走ってはダメ?

A もちろんOK! 可能ならタイツをプラスし Tシャツをワンピース風に!

コットンのTシャツでももちろんOKだが、ボトムスはスポーツ用のタイツを合わせる方がベター。汗をかいてもドライに保てるからラン中も爽やかに過ごせる。なかでもおすすめの、ネックがユルめのロングTシャツならかわいいランニングスタイルのできあがり!

Aラインシルエットで 体型カバーにも。

サイドに広がるポケット付きで、小銭入れなど収納するにも便利。¥6,825（ビームス／ビームス 新宿）



これがラン用!? 美しいドレープ使い。

裾のライン、ドレープと淡いカラーは普段でも着たい。¥27,300（naoki／SANYO SHOKAI C.R.室）



ロゴTシャツを、 大胆に着こなして。

ユーズド風プリントが目を引く。¥5,040（ローカルセレブリティ／カクタスブルース☎06・6537・3020）



for Racing



鮮やかなブルーは今季最大の注目色。

今注目のブルーをいち早く取り入れて。パーカ¥6,615（ナイキ／ナイキお客様相談室）ポーチ¥2,525（ナイキ／ビームス 新宿） Tシャツ¥4,830（ニューバランス／N・F・C）



レース用シューズも厳選!

ビビッドカラーを着こなす時は、シューズにも、ポイントで色が使われているものをチョイス。同系色を選んで、細部にも手抜かりなし。¥12,075（ナイキ／ビームス 新宿）



カラータイツで、より元気に!

パンツの色は控えめに。ショートパンツ¥6,195（プーマ／プーマ アパレル ジャパン）スパッツ¥4,725（リーボック／リーボック ジャパンお客様相談室☎0120・725・576）

今季のレコメンド、ガーリーなオレンジルック。

ショーツのサイドに入ったプリーツや、ブルゾンのギャザーなど女心をくすぐる仕掛けは『ステラ』ならではのセンスが光る。ブルゾン¥26,250 ショートパンツ¥9,345 タイツ¥12,600 Tシャツ¥13,650 ウエストポーチ¥9,450 シューズ¥23,100（以上アディダス バイ ステラ・マッカートニー／アディダス ジャパン）



レースに初挑戦!

勇気をくれるとっておきコーディネートを教えて! Q

A 元気になれるビビッドカラーが主役!

フルマラソン完走の経験を持つ、スタイリスト・[illegible]さんが注目しているのは、ビビッドカラー。オレンジのセットアップは周りをも元気にしてくれるし、ブルーのコーディネートもレースでは目を引く。初参加こそ、思いっきり目立って、レースを楽しもう！

Q ランスカ、ランパンはどうはけばいいの?

A ボトムスの丈を短く! 脚長効果を発揮するベストシルエット。

ランニング用のスカートやショートパンツは、もはや定番アイテム。思いきって短め丈を選ぶと、脚の見える面積がグッと広がって脚長効果につながる。また、合わせてはくタイツは膝下〜フルレングスを選んで生脚部分を隠すと、より抵抗なく着こなせるはず。

スポーツタイツと好相性のコットンショーツ。

長袖を合わせると○。ベスト¥6,615（ニューバランス／N・F・C ☎03・5515・6621） カットソー¥9,450（naoki／SANYO SHOKAI C.R.室） ショートパンツ¥5,145（G-FIT／オッシュマンズ新宿店） タイツ¥5,985（アシックス／アシックス お客様相談室） シューズ¥12,600（アディダス／アディダス ジャパン） シュシュはスタイリスト私物



POINT
ボトムスは「とにかく丈を短く！」が合言葉。体型に不安がある人はフルレングスのタイツを組み合わせれば、それだけで黄金バランスが完成です！

POINT
短め丈…
スッキ…



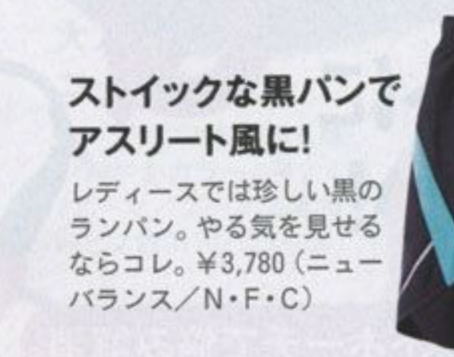
足さばきの良いラップスカート。

スカート¥5,565 スパッツ¥8,190（共にプーマ／プーマ アパレル ジャパン ☎0120・937・731）



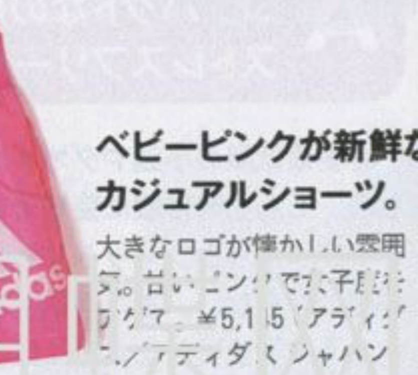
タイツ内蔵型の便利スカート。

一体型になっているので、コーディネートに悩む心配もなし！ ¥9,345（ニューバランス／N・F・C）



ボーイズ風のデザインが○。

メンズっぽいデザインだが赤いトリミングで女の子らしさをオン。¥3,990（ナイキ／ナイキお客様相談室）



ストイックな黒パンでアスリート風に!

レディースでは珍しい黒のランパン。やる気を見せるならコレ。¥3,780（ニューバランス／N・F・C）



ベビーピンクが新鮮なカジュアルショーツ。

大きなロゴが懐かしい雰囲気。甘いピンクで女子度を[illegible]。¥5,1[illegible]5（アディダス／アディダス ジャパン）

gear

日焼け対策やサポート機能など、ランを安心&安全に楽しめるスマートなギアはコレ!



ピンクで主役級を狙え!
立体感のある流線型で本気モードにオン。¥27,300(オークリー/オークリージャパン☎0120・009・146)



ノーズアジャスターで2段階シフトが可能。
全9色で展開。¥7,875(アディダス/マスターズ アイプロテクション ジャパン☎03・3243・8090)



日本人の顔に合わせた抜群のフィット感。
高い耐久性を持つレンズを使用。¥16,800(プーマ/シャルマン カスタマーサービス☎0120・480・828)



ラン中も快適な軽量モデル。
ステム、レンズが軽く、ランの邪魔にならない。¥16,800(ナイキ/マーションジャパン☎03・5447・8960)

Q ノーメイクで走りたいんです!

A 日焼け対策にも効果的なサングラスは必須アイテム。大型フレームが人気です!

サングラスはスッピンを隠してくれるほか、知らないうちに日焼けしてしまう眼のためにも、大切なアイテム。今季はファッションの流行と並行して、ビッグタイプが主流だ。ラン用なら、ノーフレームや、視界を妨げない細身のフレームを選び、シャープな印象に仕上げて。

Q ペットボトルよりサマになる、ドリンクボトルは?

A 欠かせない水分補給は片手で開けて飲めるボトルで、疲れ知らずのランニングが可能。

たとえ走る距離が短くても、水分補給は絶対に必要。だけど、ペットボトルを持って蓋を開けて飲むという動きは、脇見をすることでケガにも繋がる。そんな時は片手で持てて、そのまま飲める専用ドリンクボトルが便利。小さなポケット付きを選べば貴重品も収納できる。



大容量ポケットのバッグ×ボトルセット。
体にぴったり固定させられる。¥3,990(アシックス/アシックス お客様相談室☎03・3624・1814)



シンプルを極めて軽さにこだわって。
ドリンクが軽い時は持ち手だけを握るとよい。¥1,890(ナイキ/ナイキお客様相談室☎0120・500・719)



激しいランにもOK! 丈夫なアウトドア仕様。
ボトルが重い時は本体を握りながら走るとラク。¥2,835(ゴーライト/バンブールーナ☎03・5722・7508)



こんなに小さくてもグーンと伸びるんです。
小さく見えるポケットは携帯や音楽ギアまですっぽり収まる。¥3,675(SPI BELT/オッシュマンズ 新宿店)



服のシルエットを崩さない超薄型。
体にスッキリとフィットしてブレないNo-Bounceシステム。¥4,515(ゴーライト/バンブールーナ)

Q 荷物をコンパクトにまとめたい!

A ラン用ウエストポーチで悩み解消。コンパクトなのに容量たっぷり! ストレスフリーなランを楽しもう。

必要最低限の小銭やタオルだけでも、意外とかさばるもの。そんな時は腰に装着できるウエストバッグが便利。体にぴったりとフィットするから、走っている最中も邪魔にならない。また収納力があるので、あれも! これも! と欲張りな女子には欠かせないアイテムに。



ポケットが充実で使い勝手は抜群!
揺れ動く荷物を固定する機能を搭載。¥2,730(アディダス/アディダス ジャパン☎03・5956・8814)



土踏まずのアーチをキープしてくれる。
アーチの保持により疲れを激減。¥4,515(スーパーフィート/オッシュマンズ新宿店☎03・3353・0584)



かかとを固定する抜群の安定力。
着地の安定力がUP。¥5,250(ザ・ノース・フェイス/ザ・ノース・フェイス原宿店☎03・5466・9278)



ムレも防いでくれる柔らかなインソール。
「コンフォートドライ」を使用し吸汗、速乾性に優れる。¥1,470(アシックス/アシックス お客様相談室)

Q そろそろ慣れてきたので、走りの"質"にもこだわりたい!

A インソールを入れて激変! クッション性が蘇り、シューズ本来の走りやすさが。

ランを続けていると、もともとシューズに入っているインソールの機能が弱ってしまうもの。最初の頃と履き心地が変わったり、ゆるく感じたらすぐに取り換えましょう! かかとを包み込み、クッション性もあるインソールは、より軽やかな走りを可能に。

Q ラン用時計って初心者にも必要なんですか?

A 心拍数やラップを測れるので運動量の目安になります。目標を立てるのにも最適。

運動用の時計は、心拍数やラップタイムが測れるので、初心者のペースメーカーとして活躍すること間違いなし。ただ、男らしいものを選んだ方が、コーチがついているようで頼もしく思えるはず。まずはラップタイムを測ることで、自分のランリズムを知ることから始めてみよう。



ラップ活用でタイム更新!
周回ごとのラップタイムを時計自体が記憶するので、自分のペースを知ることができる。新しい目標を設定しよう。¥10,290（タイメックス／DKSH ジャパン☎03・5441・4515）



目標心拍ゾーンが教えてくれる親切機能。
腕につけるだけで、心拍数がわかる新タイプ。目標心拍ゾーンを表示してくれるので時計の表示に従えば安全なランが可能。¥8,925（ニューバランス／L-STYLE☎03・5464・8304）

付属の胸ベルトでペースコントロール。
付属の胸に巻くバンドを付けると、心拍数が計測できる。心拍数を目安に無理なく続けられる。脂肪燃焼量もわかりダイエットにも。¥17,850（カシオ／カシオ計算機☎03・5334・4869）

Q 高機能タイツって初心者にも効果があるの?

A テーピング効果によって腰や膝を痛めません。体力が不安な人はぜひ。

クッション性や安定性に優れたシューズでも、運動不足の人が急に走ると膝に負担がかかる。高機能タイツはテーピングの原理によって、膝にかかる衝撃を吸収。また、腰や股関節を安定させ、フォームも自然とキマるので、初心者にも最適なギアといえる。



リンパが循環し、血行促進にも期待。
足首から腿にかけて徐々に着圧を弱めることで、血の流れを良くする。医療機器にも認定され、日常生活でも着用するとむくみが取れる。¥9,975（C3 fit／ザ・ノース・フェイス原宿店）



POINT サポート力抜群!

締めつけすぎないソフトな着心地。
骨盤まわり、脚の側面、大腿部、膝下部分に伸びにくい生地を使うことで、腰や脚を安定させ、膝への衝動を緩和する。¥11,550（アシックス／アシックスお客様相談室）



膝下丈を選んでまずはお試し。
フルレングスは本気っぽくてちょっと…というなら、見た目にも軽やかな膝下丈をセレクト。テーピング効果も抜群！ ¥13,650（CW-X／ワコールお客様センター☎0120・307・056）



ほんわかデザインにも機能が。
レトロなソックスだが、織りによってアーチを持ち上げる。各¥1,680（ミズノ クリエイション／パドル PR☎03・5771・5995）

テーピング効果を実感できる!
足のかかとにある脂肪層を固定し、アーチ部分の強力サポートで疲れを軽減してくれる。¥2,100（アディダス／アディダス ジャパン）



Q ソックスを変えると何が違うの?

A 靴ズレ防止、踏んばる力などすべてにおいて良い効果が。たかがソックスと侮るなかれ

足の裏に圧力がかかるので、ランで履くソックスはやや厚手な方がよい。ほかにも速乾機能、滑り止めなど普通のソックスとはまるで別物。なかでも人気は5本指ソックス。着地や蹴り出しの時に踏んばる力がアップし、指が刺激されて血のめぐりも良くなるそう。



人気の5本指がラン用で登場。
小さめサイズを買って指先にあまりが出ないようにすると、靴の中で足がズレない。¥1,365（アディダス／アディダス ジャパン）

Q 日焼けしたくないんです…。

A キャップで簡単予防! 紫外線が多い秋こそ必須。涼しさも感じられます。

キャップは一番簡単にできる日焼け対策。ヘアもジャマにならず通気性も良い。さらにスポーツ用キャップは汗止めもしっかりとあるので、ランに集中できる嬉しい効果も。今季はベーシックな白以外にもビビッドな色が揃っているので、自分のお気に入りを探して。



ビタミンカラーで気分も上げて!
防水加工で多少の雨でもランへ出発！ ¥6,300（ザ・ノース・フェイス／ザ・ノース・フェイス原宿店）

黒トリミングで小顔効果も!?
前頭部が補強されているので洗っても型崩れしにくい設計だ。¥2,940（ナイキ／ナイキお客様相談室）



大人気カラーでコースの主役!
リーズナブルな値段も嬉しい鮮やかカラー。¥2,415（プーマ／プーマ お客様サービス☎0120・125・150）



総メッシュ製は軽くて爽快。
定番商品であるメッシュキャップは汗を放出してくれる。¥1,785（ブルックス／オッシュマンズ 新宿店）



初ランの不安を完全解消。

Q&A for Beginners

走りたいけど、始め方がわからない、走る気が起きないetc.
敷居が高いと思っているあなた。その不安をすべて解決します！

心強き初ランヘルパーの方々

牧野 仁さん
トレーナーとして、ランニングを多くの人に楽しんでもらいたいと「Japanマラソンクラブ」を主宰。多くの完走者を生み出すことから“完走請負人”の異名あり。www.jmcrun.com

上田由紀子先生
皮膚科医、スポーツドクター。「ニュー上田クリニック」院長。スポーツと皮膚についての研究などを行い、あらゆるところで知見を発表。世界中の温泉を渡り歩く美肌の持ち主。

小林良子さん
美容ライター。走り始めて約2年。目の下のクマや顔のくすみが一掃された、というランでの成功エピソードを持つ。最近、フラダンスを始め、ますます美しい体つきになったと評判。

水って必要？ Q

A 走る前は水、走った後はスポーツドリンクで水分補給。

「のどが渇いたと感じたときは、すでにカラダは軽い脱水症状。やがて体温が上がりすぎてバテてしまうことに。走る30分前にコップ1杯の水を飲んで、走る直前に唇を潤す程度、少しだけ飲む。走り終わった後は疲労回復のために、アミノ酸などが入っているスポーツドリンクで水分を補給しましょう。初心者の場合、長時間走るわけではないので出かける前＆帰ってきた後の水分補給で十分」（牧野さん）。30分以上走れるようになったら、途中で補給できるようドリンクを持っていくか、小銭を携帯して出かけるのが得策。とにかく走る前後に水やスポーツドリンクを飲むことを習慣づけることが大切。



走った後はアミノ酸配合のスポーツドリンクを摂ろう！

1アミノ酸を効果的に、おいしく摂取できる。カロリーオフも嬉しい。キリンアミノサプリ500㎖￥147＊編集部調べ（キリンビバレッジ☎0120・595・955）　2筋肉のエネルギー源になる必須アミノ酸BCAAを高配合。ダブルアミノバリュー500㎖￥200（大塚製薬☎0120・550708）　3運動時に必要なミネラルが豊富。カロリー、糖類、保存料もゼロ！　エクササイズウォーターゼロ500㎖￥147（コナミスポーツ＆ライフ☎0120・919・573）



走る30分前と直前、走った直後の水分補給は忘れずに！

Q どの時間帯に走っていいのかわからないんです！

A 代謝が上がり脂肪燃焼しやすくなる、朝に走るのがベター。

「できれば朝の時間帯に走るのが理想的。朝、軽く食事をして1時間後にスタート。こうして代謝や体温を午前中のうちに上げておけば、その後、脂肪を燃焼しやすい状態で一日を過ごせますよ。どうしても朝起きるのが苦手という人は、週末の日中、やはり午前中に走るのがおすすめです」（牧野さん）

基本編

どんな場所を走ればいい？ Q

A まずは自宅から最寄り駅までの裏道を走ってみましょう。

やっぱり皇居？　それとも公園？　「いいえ、ランデビューは自宅近くの裏道から。走り始めは誰でも恥ずかしいもの。知り合いに出くわしたり、途中で疲れて歩いている姿を誰かに見られるだけでも結構なプレッシャーになるもの。遠出するより、最初は最寄り駅まで走って帰ってくるくらいの気軽さでOK」（牧野仁さん）

Q 走ると、カラダにダメージはあるの？

A ビギナーのうちは脚の筋肉痛と膝関節の痛みがあって当然。ストレッチで予防できますよ！

普段、あまり経験していない動きをするのだから、カラダがそれなりの反応をして当然。「最もダメージが多いのは着地のときに衝撃を受ける膝。初心者は膝から下だけで走ろうとすること、普段の生活で膝の曲げ伸ばしをあまりしないことで、痛みが生じやすい。太ももやふくらはぎの筋肉痛が見られることも。続けていくうちに痛みは軽減していきます。もし痛みが激しいなら、運動の強度が高すぎるということ。ストレッチを十分にしたり、保冷剤をタオルに巻いて冷やすケアをしましょう」（牧野さん）



痛みがひどいときは無理して走らず、スピードを落とすか歩くこと。

Q 夜ランって怖くない?

A 明るいところや人がたくさんいる道ならOK。それより、一杯飲んだ後に走ると脱水症状に陥るので、絶対NG。

「外灯があり、人が多い場所を走るのが基本。皇居や御所など警備の目があるコースもおすすめ。ちなみに、お酒を飲んでから走るというのは厳禁。脱水状態を招いて、血液ドロドロに」(牧野さん)

また夜ランの意外な落とし穴、季節特有のスキントラブルもあり。「走った後、汗をかいて体温が高くなると、蚊にさされやすいので、夏の夜は虫除けスプレーは必須です」(小林良子さん)



飲酒後のランはカラダに百害あって一利なし。絶対に避けよう。

Q 三日坊主になりたくない! 長く続けられるコツってあるの?

A 最初の1週目は5〜10分を毎日。2週目からは10〜15分を週3日。3週目からは自分のペースで。

走り始めたはいいけれど、途中でくじけてしまうのでは? という不安を解消するコツ。それは、走るという行為を最初にカラダに覚え込ませること。

「1週目は5〜10分、とにかく毎日走ってください。強制的に走る習慣をつければ三日坊主が防げます。次に週3日のペースで10〜15分。だんだん体力がついてきたら3週目からは同じペースで少しずつ時間を延ばす。3週間クリアすれば、もう大丈夫」(牧野さん)

Q 痩せるってホント?

A 代謝が上がるので、もちろん痩せます! それだけじゃなく、腰のくびれ、ヒップアップの効果もあるんです。

体脂肪は「ちょっとしんどいな」と感じるレベルの有酸素運動をしたとき、最も効率よく燃える。「ダイエットを目的とするなら、できるだけ小さい歩幅、その場走りの感覚で走るジョギングがおすすめ。逆に大きい歩幅で速く走ると、無酸素運動になってしまいます。激しい運動で筋肉の量が落ちたり、汗が出ることで体重は落ちますが、体脂肪はあまり燃えないので気をつけて」(牧野さん)

次のページで紹介するちょこちょこ走りで、骨盤のまわりをバランスよく鍛えていけば、ヒップやウエストまわりが引き締まり、理想のプロポーションになれるはず。

走る前に飲んでおきたい、代謝がUPするドリンク。



西アフリカ原産のショウガ科マニゲットの種子、天国の種を配合。カラダの芯からあたたまり、脂肪が燃えやすいカラダに。レモンジンジャー風味。引き締めジンジャー〈ドリンク〉100㎖ ¥210 *編集部調べ 11/1発売(カネボウ化粧品☎0120・518・520)

体脂肪率や筋肉量をレコーディングしよう。



痩せるために重要なのは、自分のカラダの変化を知ることから。A4サイズより一回り小さいのに、体重、体脂肪率、体水分率、基礎代謝、筋肉量、推定骨量まで測定できる優秀品。プティプラス¥5,250(ドリテック☎048・297・8432)

Q 走ると胸が垂れない? カラダ編

A ランブラを着用すれば大丈夫!

≫P.34参照

胸の中には、乳房の張りを支えるクーパー靭帯という靭帯が張り巡らされている。これは加齢や外からの刺激で一度伸びたり切れたりすると元に戻らず、胸の下垂を招いてしまうことに。「ランニングのジャンプ運動は、当然、このクーパー靭帯に負担をかける動き。ランブラをしっかり装着して靭帯への負担を最小限にとどめましょう」(牧野さん)



全身の筋肉をくまなく使うから、走れば必ずカラダは変わる!

Q 走ると脚がムキムキにならない?

A 太く見えるのは筋肉のせい。続けることで足首や太ももがしぼれると、美脚になれますよ。

ランニングで脚の筋肉にかかる負荷は、筋トレよりずっと小さく、ムキムキになる心配はないという。「よくあるのが、普段見慣れない自分の太ももを上から見ることで"太い"と錯覚すること。これは単純に"太く見える"だけ。正しいフォームで地面からのパワーが足元から上に伝われば、下から順に引き締まってバランスのいい脚に」(牧野さん)

こんなのでいいの？
物足りないくらいの
レベルから始めよう！

牧野 仁さん ランナートレーナー



長く走り続けられる方法は？

A しんどくなれば、休憩もOK！ 歩幅を狭くして、ゆっくり走りましょう。

「まず走り始める前に深呼吸。息を吸いながらおなかをぐっと引っ込めて内臓を引き上げる。こうすると重心が上に上がるので、体幹を使って走れるように。息を吐いたら肘を軽く曲げて手はチョキにして、親指を上に。こうすると、手に余計な力が入らず、肩甲骨が自然に開く。その推進力で前に進むのを感じて。歩幅は小さく、ちょこちょこ走りで。その際、途中で重心を引き上げるため背伸びを入れると効果的。グッと上に伸びたらカラダを前に傾け、その勢いで走り出してください。最後は走る時間の1割くらいの時間を使ってウォーキング。たとえば10分走ったら1分間。もちろん苦しくなったらいつでも歩いてOKです」（牧野さん）

走り出したとたん、なんだか横っ腹が痛いんですが。

A 食べた直後に走ってない？ あるいはカラダが硬いまま走り出してませんか？ 走る前にストレッチをして、カラダを柔らかくしておきましょう。

「食後すぐに走ると、食べたものが未消化なため腹痛が起こりやすい。最低でも食後1時間をおいて走ること」（牧野さん）。また、ウォーミングアップ不足でいきなり走り始めてしまうのも、原因のひとつ。「横腹が痛くなったらペースを落としたり歩くなど、痛みがひくのを待つ。元の状態に戻ったら、徐々にペースアップを」

走ってる途中、足がつっちゃった！

A 走るのをやめて、すかさず足の親指を引っ張りましょう。

「走っているときにつるのは、ほとんどがふくらはぎ。これは、ふくらはぎの筋肉とすねの筋肉の両方が、細かく交互に伸びたり縮んだりしているのが原因。急に運動を始めたり、走るスピードが速すぎるとこうした状態に。足がつったと感じたら、ただちにストップして靴の上から爪先や親指部分を持って伸ばしましょう」（牧野さん）



その場に腰を下ろし、痛みがひくまで手で靴の爪先をぎゅーっと自分の体側に引っ張る。元の状態に戻ったら、その日は無理をしないほうが無難。軽くウォーキングしながら帰宅するのが正解。

長く走るためのポイント！



ランドレス¥9,240 タイツ¥5,565（共にプーマ／プーマ アパレル ジャパン☎0120・937・731）キャップ¥2,415 スニーカー¥7,875（共にプーマ／プーマジャパン☎0120・125・150）

1 走り始める前に、深呼吸

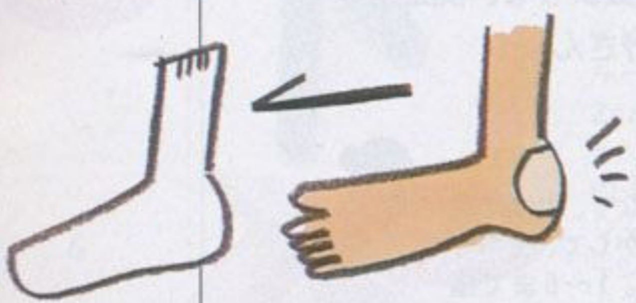


2 走るときは歩幅を狭く

Q 走ったら、かかとにマメができちゃった。

A 事前に**キズパワーパッド**を。クッション効果で痛みが和らぎます。

できてしまうと痛くてたまらない、マメや靴ずれ。「すれそうな部分には、あらかじめ靴下と靴の内側の両方にワセリンを塗っておくと、摩擦が減って靴ずれ予防に。走っていて痛みを感じたら、足と靴の内側に絆創膏を貼っておきましょう。それでもできた場合、患部をよく洗い、『キズパワーパッド』を貼ると治りが早くなります。マメの皮が残っていれば、その皮で蓋をするのがベター。決して剥かないように」（上田由紀子先生）



足と靴の両方にクッション性のある絆創膏を貼り、二重クッションを作れば、予防にも痛み対策にもなる。厚めの靴下を必ず履くこと。



予防にも使える、レスキューアイテム。

右・おろしたての靴には、薄くて柔らかいクッションで事前予防を。マメ・靴ずれブロック（レギュラーサイズ）4枚入り￥578　左・できてしまった傷口を密閉し、回復を早める。クッション性があり、痛みも軽減。キズパワーパッド™（ふつうサイズ）10枚入り￥893＊共に編集部調べ（ジョンソン＆ジョンソン コンシューマーカンパニー お客様相談室☎0120・101110）





マメはできる前に対策を練っておくと快適に走れますよ。

上田由紀子先生
皮膚科医、スポーツドクター

Q 走った後、やけに肩が凝るんです。

A 肩の力を抜いて走ることが大切。**肩のまわりや肩甲骨の筋肉**をほぐしておきましょう。

「普段の生活では肩まわりの筋肉を使う機会が少ないもの。走った後に肩が凝るのは、筋肉不足で腕を上げて走るという動作に耐えられないのが原因です」（牧野さん）

たとえば、TVを見ながら腕を上げ続ける、あるいは下の絵のプチトレを取り入れて肩の筋肉を強化しよう。「また、手をチョキにして走ると、肩の力も抜けやすいので試してみてください。走る前後は首から肩の筋肉をよくストレッチして、こまめにほぐす習慣を」



肩凝り解消のストレッチ。片手を頭の上にのせ、そのままゆっくり首を真横に倒す。手に力を入れるのではなく頭の重みを利用して。20秒キープし、反対側も同様に行う。



3 立ち止まって背伸び



4 走る



5 ゆっくり歩いてクールダウン

Q 翌日、脚が疲れにくくなる方法を教えて。

A 走った後もストレッチをして筋肉をゆるめましょう。

走った後のストレッチは、血液の流れを促し、筋肉に溜まっている疲労物質を下半身から上半身に向かって押し流すのが目的。こうすることで、翌日の疲れ度が違ってくるはず。「走る前と同じふくらはぎのストレッチから始めて、太もも、お尻、腰の順番で。ポーズをとったら、ふーっと息を吐いて、その姿勢を30秒キープしましょう。その日の夜は、オイルを使ってふくらはぎをマッサージするのもおすすめです」（牧野さん）



[太ももの前側]
片脚立ちになり、上げた足の甲を同じ側の手で持ち、お尻に引きつけるようにする。上半身はまっすぐ、バランスを崩さないように注意。30秒キープしたら反対側も同様に。左右数回行う。



[お尻]
片脚立ちになり、今度は上げた脚の膝を両手で抱えて胸にゆっくりと引きつける。このときお尻の筋肉が伸びるのを意識。30秒行ったら反対側も同じようにストレッチ。数回行う。

[背中]
1両足を揃えて立ち、両手で膝の後ろを掴む。2そのまま頭を引きながら上半身を倒す。前屈するというよりは、背中を丸めるように意識することがポイント。この姿勢を30秒キープする。





[太ももの裏]
片脚の膝を曲げ、反対側の脚をまっすぐ伸ばしてももの後ろ側をストレッチ。伸ばした脚の付け根に両手を乗せて、重心を軸足に乗せるようにする。30秒。左右数回行う。

セルフマッサージでふくらはぎの疲れを解消。
最後に脚をマッサージ。足首から脚の付け根に向かって筋肉をさすり上げるようにするのがコツ。自宅で行うときは、オイルを使ってよりじっくりマッサージを。さらに、5本指ソックスを履き、足を上げて寝ると、翌朝スッキリ！



Tシャツ¥5,565　ランスカート¥5,565　タイツ¥5,565（以上プーマ／プーマアパレル ジャパン）　スニーカー¥7,875（プーマ／プーマ ジャパン）

走る前って、どんなストレッチをしたらいい？ Q

A 凝り固まったカラダで走るのはケガのもと。足首、ふくらはぎ、股関節、肩甲骨をほぐしておこう。

走る前には必ずストレッチを行う。これはもう常識。「ストレッチをするとしないとでは、大違い。走り出しの最初の動きが断然スムーズになる。ターゲットは負担のかかる足首、ふくらはぎ。それに、推進力に関わる股関節と肩甲骨。足首、ふくらはぎは、静的な動作でじっくり伸ばすストレッチで筋肉をほぐしましょう。股関節や肩甲骨は、実際の走る動きにつながるような、関節を動かすストレッチで刺激します」（牧野さん）

[足首]
片脚立ちになり、上げた足の爪先を動かして、空中で数字を描く。1～5まで描いたら、反対側の足でも同様に。固まりがちな足首の動きが柔らかくなります。左右数回行う。





[ふくらはぎ]
足を前後に開いて立ち、前に出した脚の膝を曲げる。脚の付け根あたりに手を置いて重心をかけながら、後ろ脚のふくらはぎを伸ばす。かかとは浮かさず、30秒。左右ともに数回。走った後にも行う。



[股関節]
1両手を肩の高さで水平に伸ばす。2片脚を上げ、膝を軸足の前へ持っていく。3膝の角度が90度になるように、脚を外側に開いた後、元の位置に着地。10回行ったら逆の脚も同様に。



[肩甲骨]
1両手の指を肩の上に乗せて、そのまま肘を胸の前から肩の上、横と外側に回転させるように動かす。10回転。2次は内側に回して10回。肩甲骨の動きを意識しながら、3セット繰り返す。

Q ランでの出会いも求めたい! 眉なし、すっぴんじゃ走りたくない。

A UVカット力が高いパウダーと落ちにくいアイブロウでナチュラルメイクを!

「どうしてもメイクをしたいなら、SPF機能があり、粒子で紫外線をブロックするパウダーファンデーションがおすすめ。落ちやすい眉も、ウォータープルーフを使ったり、描いた後に上からパウダーをはたいておけば大丈夫。ただ汗をかいたままにしておくとトラブルのもとになるので終了後はすぐにメイクオフを」(小林さん)





落ちにくい、にじみにくい眉作りはパウダーを重ねることが大切。ウォータープルーフは手軽で便利に使える。**1**スティロ スルスィ ウォータープルーフ#30 ¥3,675(シャネル☎0120・52・5519) **2**paula dorf ブロー デュエット(ブルネット)N ¥3,360 10/2発売(ウトワ☎03・5467・9540) SPF機能があるパウダーで日焼け&美肌対策を。**3**ジェーン・アイルデール Powder-Me サンスクリーンパウダー SPF30・PA+++ トランスルーセント¥7,350(MRi☎03・5413・5228) **4**RMK パウダーファンデーションEX SPF24・PA++全9色 ¥6,825(RMK☎0120・988・271)



終わったらすぐにメイクオフ!
水のない場では シートがお役立ち。強力メイクもするする落とせる! アネッサ スーパーサンスクリーン クレンジングEX(シート) ¥840*編集部調べ(資生堂)

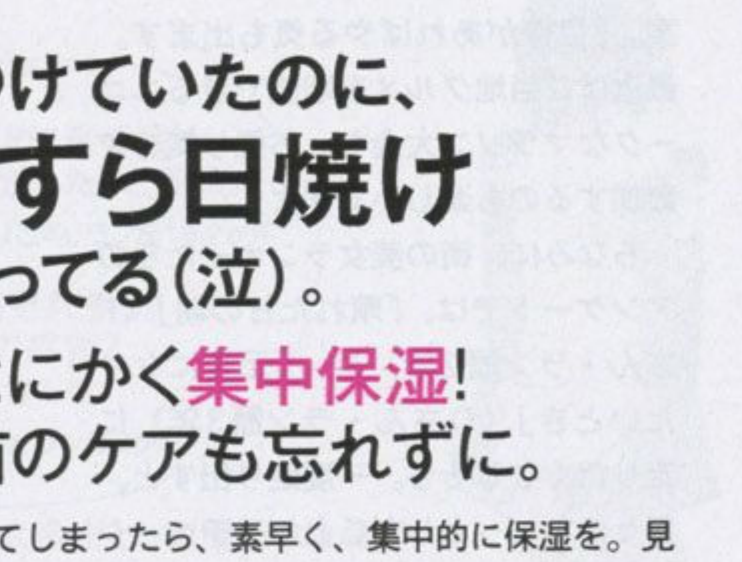
Q 気をつけていたのに、うっすら日焼けしちゃってる(泣)。

A とにかく集中保湿! 首のケアも忘れずに。

「日焼けしてしまったら、素早く、集中的に保湿を。見落としがちな首までしっかり覆えるシートマスクで潤いを与えて」(小林さん)。さらに、体の内側からもケアを。「皮膚のターンオーバーを助けるビタミンCやβカロテンをサプリメントなどで摂って。ひりひりするような焼け方なら、早めに皮膚科へ」(上田先生)



日焼け予防への近道は潤い。走る前後に保湿をしっかりしておきましょ。
小林良子さん 美容ライター



1顔と首を立体的にカバー。Wヒアルロン酸配合の贅沢マスク。インプレス コンセントレートマスク 3D 35㎖×6枚入り¥10,500(カネボウ化粧品) **2**美容液をたっぷり含み、ダメージに働きかける。ベキュア EX リッチネスデューマスク(顔・首用)各6枚¥6,300(ベキュアお客様相談室☎03・5462・1763)

Q ランしてると美肌になれるってホント?

A くすみが取れ、クマも気にならないほどに。成長ホルモンも出るのでアンチエイジングにも効きます。

「ランニングのように適度な有酸素運動は、血流をよくして皮膚に栄養を行き渡らせるとともに、老廃物を排出させる効果があります」。血行がよくなると、くすみやクマも改善するのは周知の事実。「また、水分代謝がよくなるので肌の潤いを保て、むくみ改善にもいい。ビタミンCの吸収率も高くなるので、抗酸化力が高まり、アンチエイジングに効果的。成長ホルモンや女性ホルモンの分泌も活発になり、美肌になれますよ」(上田先生)



Q "日焼け"だけは絶対にイヤ!!

A つばが大きめのキャップで顔を隠して。≫P.39参照 うっかり日焼けしがちな、耳や唇も忘れずに!

「走るときは、顔に影が落ちるよう、つばが10㎝くらいあるキャップを必ずかぶりましょう。日焼け止めは、見落としがちな耳やうなじにも塗るのを忘れずに。また、前日からきちんと保湿をしておくと、角質のきめが整い、それだけで肌の紫外線への抵抗力が上がります」(上田先生)。「美白効果があるドリンクを飲むのもおすすめ。とくに大会に出る数日前から飲み続けておくと、紫外線ダメージを受けにくい肌に」(小林さん)





さらさらタッチの強力日焼け止め。**1**アリィー プレシャスバリア サンスクリーン(ウォータータッチ)SPF50+・PA+++ ¥2,940(カネボウ化粧品☎0120・518・520) **2**ファシオ マルチブロック スーパーUVスクリーン(ウォータープルーフ)SPF50+・PA+++ ¥1,260(コーセーコスメニエンス☎03・3273・1538) 内側から紫外線免疫力をUP。**3**ホワイトアドバンス(約30日分、180粒)¥1,995(ファンケル☎0120・750・210) **4**ピュアホワイトEX〈ドリンク〉¥262*編集部調べ(資生堂☎0120・81・4710) 唇の日焼けと乾燥を防ぐ。**5**スーパー UV カット リップ プロテクション SPF25・PA++ ¥3,150(アルビオン☎0120・114・225) **6**ユリアージュ リップクリーム(無香料)SPF12・PA+ ¥1,040(佐藤製薬☎03・5412・7393)



意外と見落としがちな唇。リップも日焼け止め効果のあるものを!

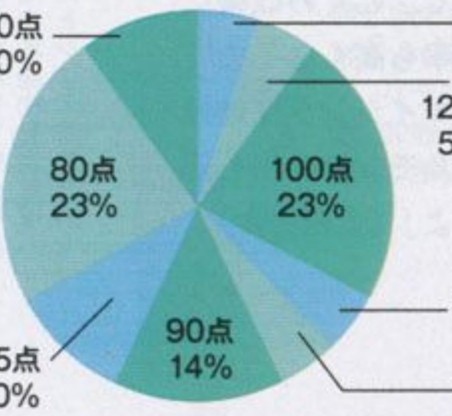


Q ストレス解消効果はどれくらい?

A 100%の人が“解消する”と回答。お酒よりも健康的に、ストレスを発散できます。

走ると気持ちがスッキリする。これは実に多くの人が感じていること。「ランニングは、脳をリフレッシュするのに最適なリズム運動。それに、汗をかくことは、体だけでなく心のデトックスにもなります。走ってみたら悩み事が吹っ切れた、という声は多いですね」（市橋さん）。アンケートでも、ストレスは解消されますか？の問いになんと全員が「YES」。「人間関係に悩んだときも、思いきり走るとスッキリ」（Nさん・ラン歴1年）、「お酒を飲むより健康的、気分が軽くなります」（Kさん・ラン歴2年）など。やっぱり、走らなくちゃ損！

［ストレスの解消度は?］



全員がストレス解消効果を実感、しかも解消率は、9割以上の人が80点超え。100点に満たない理由としては、「はりきりすぎると足が痛くなる」「まだ頑張れると思うので、あえて98点」などといった回答が。

汗とともに、悪いものが出ていく感じが最高!
鈴木 円さん ラン歴2年6か月

8割のストレスが解消されます! 仕事の悩みも、走りながら解決。
田中亜衣さん ラン歴3か月



とにかく気持ちいい! 自分を瞬間リセットできます。
道間恵美さん ラン歴1年

緑溢れる公園を走ると、“光合成”している気分に。
新田寿子さん ラン歴2か月

Q 前向きになれる?

A 達成感が自信につながり、人生がバラ色に広がります。

これも、アンケートでは「YES」と答えた人が圧倒的に多かった項目。「決めた距離を走れると、自分を褒めてあげたくなる」（Fさん・ラン歴10か月）、「いつも2周のところを3周走れると、今日はきっといいことがある！と思える」（Nさん・ラン歴5か月）、「距離を走れるようになればなるほど、自分に自信がつきます」（Oさん・ラン歴3年）などの声が続々と寄せられた。「ランニングは距離や時間など、数字で自分の上達加減を知ることができるスポーツ。達成感を積み重ねられ、それがポジティブシンキングにもつながります」（市橋さん）

仕事も、目標を持って頑張れるようになった。

仕事でイライラしたときは、ちょっと長めの距離を走ります。すると、「前向きに頑張ろう」「目標はあるんだから、自分らしくやればいいんだ」と考えられるようになる。走り終わった頃にはスッキリ。

小林敏子さん ラン歴10か月



［前向きに物事を考えられるようになりましたか?］



「大会での“絶対にゴールしよう”という気持ちが日々の仕事にも生きています」（Iさん・ラン歴1年）、「以前は弱腰だった仕事のプレゼンにもなぜか自信が持てるように」（Nさん・ラン歴2年）など、前向きエピソードが続々。

初ランヘルパーの方々

市橋有里さん

マラソン選手、セビリア世界選手権銀メダリスト、シドニーオリンピック代表。ランニングアドバイザーとして活躍する他、ランナー用レシピの作成も。

街のラン美女のみなさん

駒沢公園のランナーをはじめ、50名の方にアンケートを実施。



何事もポジティブに考えられるようになるのが魅力♡
市橋有里さん マラソン選手

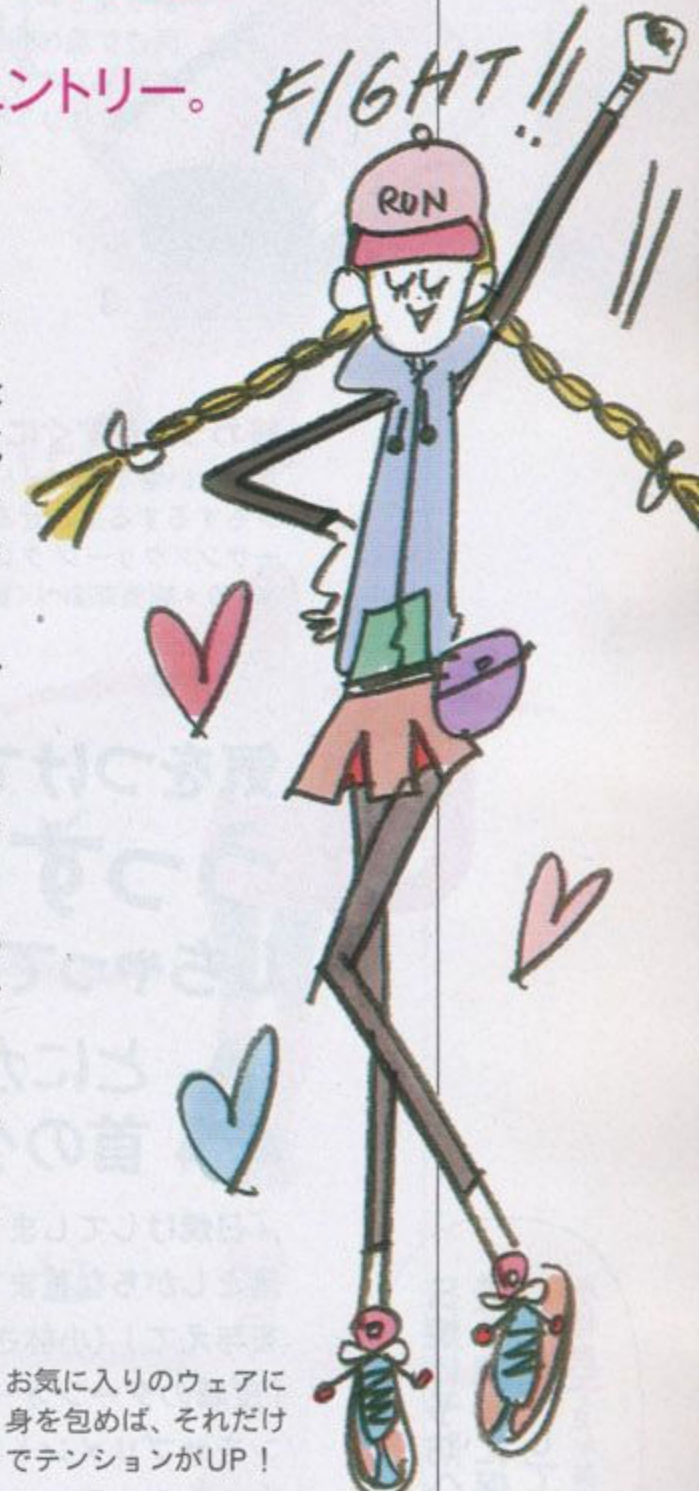
Q モチベーションは、どうやったら上がる?

A まずはウェアを着てみる。手帳にランの時間を書き込む。ラン友を作る。ユニークな大会にエントリー。

走ってみたいものの、なかなか始められないという腰の重い人、必読！「とりあえず、かわいいウェアを揃えて着てみましょう。そのまま外に出て歩いてみるだけでも気分がUP！　走りたくなったら走る、くらいの軽い気持ちでOK。一緒に走る“ラン友”を作り、予定を入れるのもおすすめです」（マラソン選手・市橋有里さん）

いっそのこと大会に申し込むのも一案。「目標があればやる気も出ます。最近はご当地グルメを堪能できるユニークなマラソン大会も。お祭り気分で参加するのも楽しいですよ」

ちなみに、街の美女ランナーたちのアンケートでは、「晴れた日の朝」（Fさん・ラン歴2年）や、「元気になりたいとき」（Oさん・ラン歴3年）に走りたくなるそう。一度走り出すと、日々のちょっとしたことがモチベーションアップになっているよう。



お気に入りのウェアに身を包めば、それだけでテンションがUP！



携帯を持たずに集合するから、互いにサボることもありません。

次の東京マラソンを目指して、週に1回、2人で練習しています。毎回、場所と時間を決めて、携帯を持たずに集合することにしています。待っている相手がいると思うと、今日はサボっちゃおうかな…ということもなくなるんです！

左・池永奈緒さん ラン歴1年
右・西村智亜希さん ラン歴1年

ランナーズハイ、その気持ちよさってどんな感じ? Q

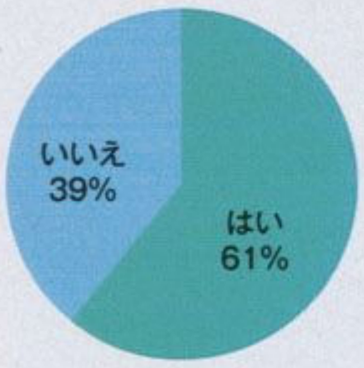
A いつまでも走り続けたくなる! いわば、ランホリック(中毒)のような状態になります。

「私の場合、走り始めて30分した頃にカラダが軽く感じられることが。そうなると、長く走っても疲れない。脳内ホルモン、エンドルフィンに関係があるとされています」(市橋さん)。上級ランナーしか体験できないとされているけれど、ビギナーでも「足が自然と前に出るような心地いい感じ」(Mさん・ラン歴1か月)などの疑似体験は多い。「走るのが気持ちよく、走らないと落ち着かなくなる。ランが習慣になると生まれるそんな気分も、一種のランナーズハイですよね」(市橋さん)



独特の恍惚感を体験できるラン。その快感に中毒者続出。

[ランナーズハイって体験したことある?]



スポーツ医学でいうランナーズハイとは厳密には異なるものの、約6割が疑似体験者。「突然ハッピーになり、ひとりでニコニコして猛ダッシュ」(Tさん・ラン歴3年)などの体験の他、「やみつきになった」という人が多かった。



ひょいっと波に乗る感じ。走っててよかった! と実感。

右・田名網のりこさん ラン歴1年2か月

何時間でも走れそう。何なの、この感覚? 言葉にできない!

左・田中利沙さん ラン歴2か月



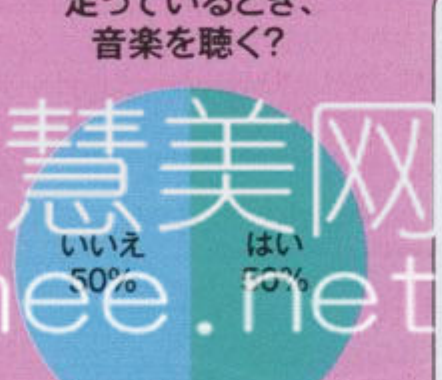
大会だと、毎回7km地点でランナーズハイが訪れます。それが来る、とわかっているからしんどいランも頑張れる!

菅野裕子さん ラン歴1年

苦しいときはこうやって乗り切っています。

「走り終わった後に待っている、楽しいことを考える」(Dさん・ラン歴1年)、「周りの景色を見たり、ラン友とおしゃべり」(Oさん・ラン歴3年)などの他、半数を占めたのが「アップテンポな音楽を聴いて気分転換!」(Nさん・ラン歴5か月)という意見だった。

走っているとき、音楽を聴く?



みんなのiPodを拝見!

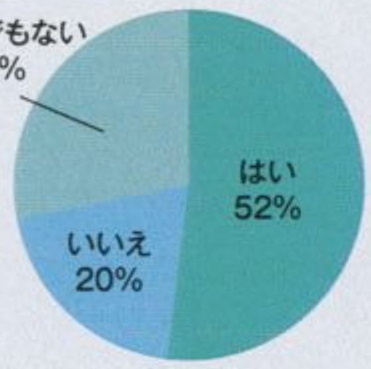
- 安室奈美恵「NEVER END」
- ハナレグミ「ハンキーパンキー」
- GReeeeN「歩み」
- J.Holiday「Bed」
- SPECIAL OTHERS「AIMS」
- エレファントカシマシ「俺たちの明日」
- UNDERWORLD「Born Slippy」

気になる噂…。"ラン女子はモテる"ってホント? Q

A 美肌になってカラダも磨かれ、感覚も敏感に。知らず知らずのうちに、恋愛体質になれること間違いなし!

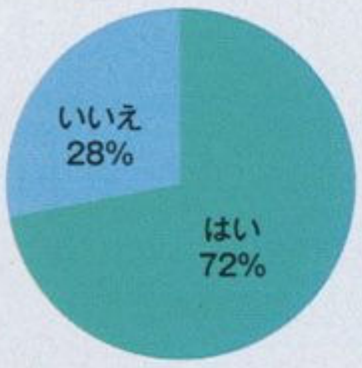
「ランニングが恋愛にいい影響を与えることは間違いありません」と市橋さんが断言するのは、身近に好例があるから。「友人が走り始めてから大変身。おしゃれにも自信がついて、彼もできたんです。カラダが磨かれて肌の代謝もよくなり、感覚も敏感になるのがランニング。知らないうちに恋愛体質になれるんですね」。アンケートでは、「男性からの誘いが増えた」(Tさん・ラン歴1年)という声の他、急激にモテずとも、「気になる相手がラン好きだとわかると"一緒に走りませんか"という話になったり」(Tさん・ラン歴2年)など、出会いのきっかけになっている実感が多数。ラン合コンも急増している昨今、走るだけで新たな恋が訪れるかも。

[走り始めてからモテた?]



半数以上が「YES」と回答。「おいしいものを罪悪感なく食べられるので、飲み会が増え、出会いの数も上昇」(Rさん・ラン歴2か月)、「若く見られるようになり、年下にモテるように」(Uさん・ラン歴3年)などの声も。

[恋愛をしていますか?]



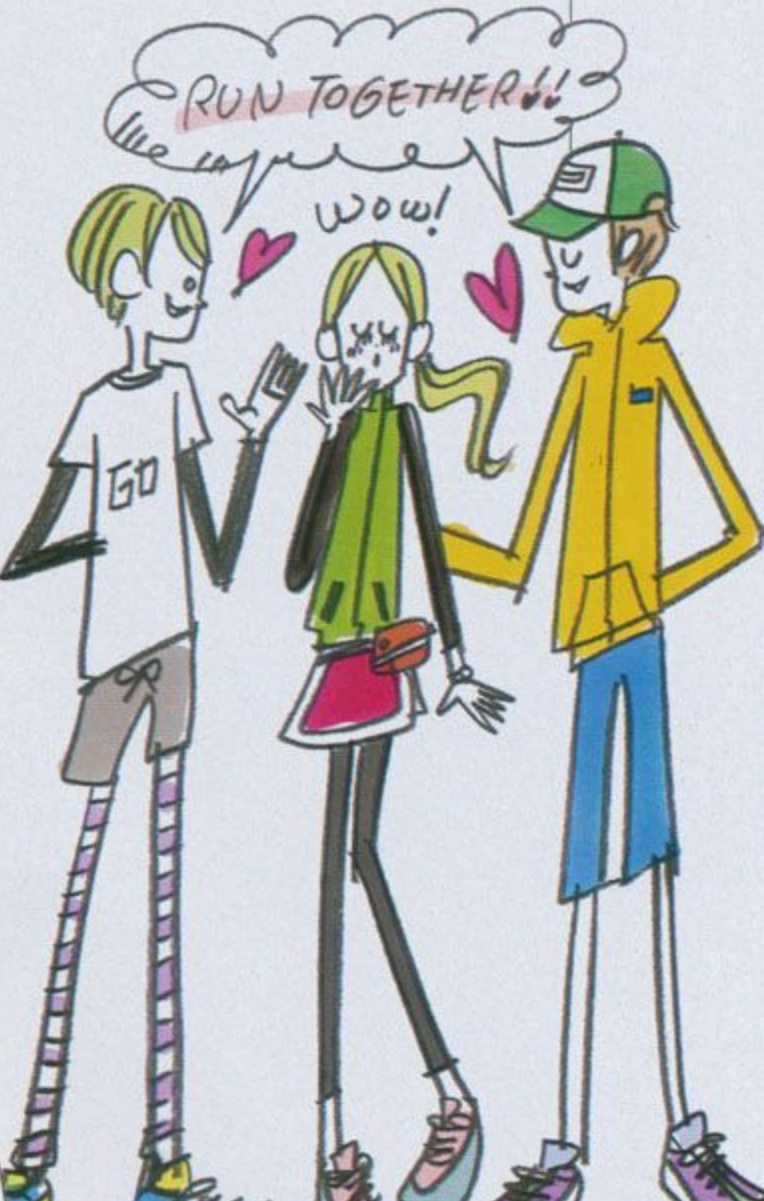
ラン女子は恋愛体質、との考察を裏付ける結果に。現在彼がいない人も「久しぶりに好きな人ができました」(Oさん・ラン歴3年)、「一緒に走ってくれる人を見つけます!」(Iさん・ラン歴1年)などの前向きコメントが。



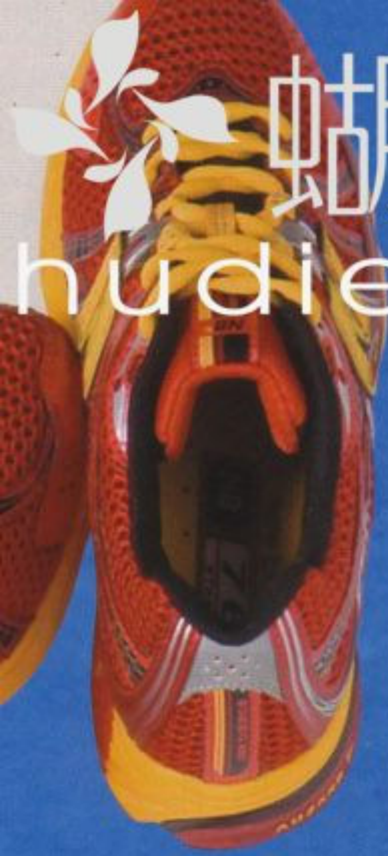
ランニング中、公園で思わぬ出会いが。

ランニング中によく見かける犬がかわいくて思わず話しかけたら、飼い主がイケメンでびっくり! 普通だったら話すきっかけもない相手だと思うと、なんだか得した気分になりました♡

森 恵さん ラン歴1か月



男女共通のスポーツ、ランはさりげなく誘いやすく、出会いの宝庫。



話題のレインボーランニングコレクションに注目!

私のランを支える強い味方。「ニューバランス」のシューズ。

ランを始めるうえでまず手に入れたいのが、足をきちんとサポートしてくれるシューズ。
ニューバランスから登場するインパクト大の一足なら、走る気持ちを一気にヒートアップ!

街中でもランナーの姿を見かけることが増え、ここ最近「走りたい!」と思い始めている人が急増中。そんな人たちにグッドニュース。今回、ランニングへのモチベーションをグッと上げてくれる最新フットギアが、ニューバランスから新発売に。

それがこの、ひと目惚れ必至のレインボーランニングコレクション! 見ての通り、イエロー、ブルー、ピンク、レッド、グリーンなど、元気をくれるビタミンカラー満載の楽しくハッピーな配色。しかもアッパーだけでなく、ソールやシューレースまで本当にカラフル! このシューズを履いたら心も体も軽くなって、どこまでも走り続けられそう! より楽しいランを約束するマストアイテムの登場で、もう走らずにはいられない。



シューズ（[illegible]R769J）¥11,865（ニューバランス ジャパン） ジャケット¥[illegible] ショートパンツ¥4,015（共にN・F・C）

写真・天日恵美子　山城健朗（NAHAマラソン）　スタイリスト・木津明子　ヘア&メイク・伊藤 聡　モデル・一井沙織







この秋、人気の「WR769J」にスペシャルカラーバージョンが!

10月中旬の発売が待ち遠しいスペシャルカラーは3パターン。虹をイメージした「レインボー」、地球のエネルギーを象徴する火のような「レッド／イエロー」、光の三原色を表現した「ブラック／シアン」だ。見た瞬間に元気とやる気が湧いてくるカラーリングで、ニューバランス史上最高にポップ！　人間工学に基づくフィット性の高さ、安定性、足入れ感、走るための機能をトータルで備え、ビギナーも安心。

モデル・シューズ（WR769J）¥11,865（ニューバランス ジャパン）　ジャケット¥9,765　中に着たTシャツ¥5,880　カプリパンツ¥5,145（以上N・F・C）　右のシューズ・上から、WR769J レッド／イエロー、レインボー、ブラック／シアン各¥11,865（以上ニューバランス ジャパン）





レッド／イエロー

ブラック／シアン

レインボー

レインボーランニングコレクションのモニターを30名募集します!

あなたもレインボーランニングコレクションを履いて走ってみませんか？　募集人数は30名。希望するかたは、ハガキに必要事項［名前・年齢・職業・住所・電話番号・欲しいカラー・サイズ（cm）］を明記の上、10/16（金）必着でご応募ください。〒104-8003　東京都中央区銀座3－13－10　㈱マガジンハウス　アンアン編集部　NBモニター係

※カラーは希望に沿えない場合もありますので、ご了承ください。
※個人情報はこの企画以外には使用しません。



スタイリッシュなニューバランスの秋冬ラインナップが登場!

ワンアクションで脱ぎ履きできるビギナー向けの軽量モデル「WR91」にピンクとパープルの2色が加わった。新たに登場したのが、クッション性と軽さを両立させた初心者向けの「WR738J」と、より軽量でワンステップ上の走りをサポートする「WR828」。いずれも女性らしいデザインが魅力。

またニューバランスのシューズは女性のためにさまざまな配慮が。外反母趾が気になる拇指付近の足当たりに配慮したアッパー構造や、「WR91」には手の爪が長くてもラクに脱ぎ履きできるシュータンがついているなど、なるほど便利な仕様が満載です。

モデル・シューズ（WR91）¥8,925（ニューバランス ジャパン） スリーブレスドレス¥6,615 カプリレギンス¥4,515 ランニングニットキャップ¥2,415（以上N・F・C） 左のシューズ・上から、WR91¥8,925 WR738J¥9,765 WR828¥10,815（以上ニューバランス ジャパン）



2/6、一井沙織、NAHAマラソンで42.195kmにチャレンジします!

元陸上部で短距離経験者である一井さん。
先日、久しぶりに走ったらすごく気持ち
かったんです。トレーナーの方の話も聞
いていたら、フルマラソンの達成感を実感
てみたくなって。できればランナーズハ
を味わいたい。目指すは完走です！」
NAHAマラソンの大会スポンサーであ
ニューバランス。専門スタッフがシュー
に関するアドバイスを行う「NB Fit ce
ter」を会場内に開設する。ニューバラ
スのシューズを試すいい機会なので、参
ランナーはもちろん、付き添いや応援で
覇に行く人もぜひ立ち寄って。一井さん
NAHAマラソン挑戦の模様は来年1月
本誌で紹介する予定。お楽しみに！

ニックTシャツ¥6,195 ウォームショー
パンツ¥6,195（共にN・F・C） シューズは
コラムを参照。



緊張とワクワクのスタート地点。雨天の場合も9時スタート。





途中には沖縄のお菓子などの甘い誘惑が待ち受けていたり。



ニューバランスはNAHAマラソンを応援します！

[NAHAマラソン情報]

第25回NAHAマラソンは今年の12月6日（日）9時スタート。コースは南部5市町を回る平和祈念公園コース。

ピンクリボンで女性を応援。

ニューバランスは乳がんの早期発見・診断・治療を訴えるピンクリボン運動にも参加。対象モデルの売り上げの一部が乳がん啓発運動の活動資金に役立てられます。目印はアッパーに施されたピンクリボンロゴ。ぜひシューズ選びの選択肢のひとつに。



WR749J¥8,715
こちらが'09年の対象モデル。

問い合わせ先・シューズ／ニューバランス ジャパン☎03・3546・0997 www.newbalance.co.jp
ウェア／N・F・C☎03・5155・6621

走っている人も、これからな人も すぐ"走りたくなる"NEWS 17

メソッドがわかると、次に気になるのは、走るための場所や、楽しい大会、
はたまた走る女子が実際、男子にどう思われているのかってこと。すべてご案内いたしま〜す!

01 ランニングの達人に聞く! 皇居ランデビュー。絶対楽しめる! 完全マニュアル。

TEACHER



皇居は、初心者がトライするのに理想的なランニングコース。1周5㎞で、100mごとに道路に表示があり距離感が掴みやすいのです。また途中に信号がなく、足をリズムよく運べるのも特徴。交番やトイレが数か所あるのも安心です。景色を眺めているうちに一周できます。

皇居ランの達人
安喰太郎先生
ランニングクラブ「Harriers」代表。英国陸上競技連盟公認コーチ。30歳を過ぎてもなおマラソンで自己ベスト更新。http://www.harriers.jp/

NOTICE! 初めての人は要チェック。皇居ラン、暗黙のルール。

- 皇居外周を反時計回りで走る。
- 追い越すときは相手の右側から。
- 広いところは横2列、狭いところでは1列。
- ストレッチは竹橋や桜田門などの広場で。
- 下り坂ではケガに注意!



先生のおすすめコース
時計がある桜田門で時間を確認し、反時計回りにスタート。最初は平坦で、中盤に上り坂を走る。半蔵門から桜田門辺りの下り坂は、体が慣れてきた後半に走るのがよい。

HELP!

ランニングに必要なものがすべて揃う人気ショップは、ランステにもなる!

アートスポーツ日比谷店
さまざまなブランドのランニング用品、サプリなどが揃うランナー御用達の店。2階の「ランニングオアシス」はロッカー、シャワー室が完備。商品を購入後、ポイントカードを作成したら、1回500円で利用可能。東京都千代田区有楽町1−2−10 ☎03・3506・8460 ㊖11:30〜22:00、土曜7:00〜20:00、日・祝日7:00〜19:00 無休 ※ショップの営業時間と異なる。



HELP!

タオルを忘れてもOK! シューズもレンタル可能なランステ。

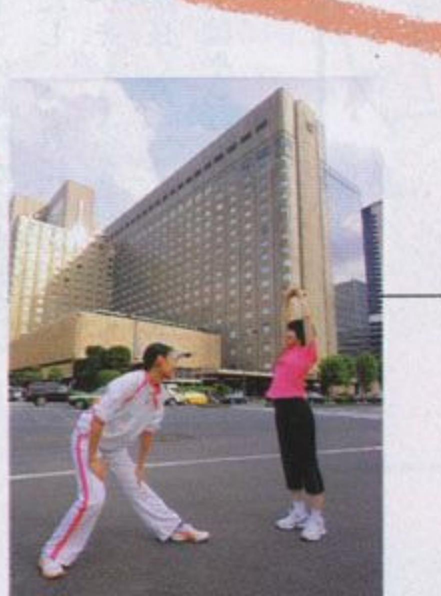
ランナーズステーション プラスバイク 麹町店
皇居まで約500mという好アクセス。ビジター1回700円で、ロッカー、シャワー利用可能。タオルのレンタル(200円)や今なら数量限定で最新モデルのシューズ貸し出しも。東京都千代田区麹町4−8−1 麹町クリスタルシティ1F ☎03・5275・0089 ㊖7:00〜22:30、土曜8:00〜20:00、日・祝日8:00〜18:00 第3火曜変則営業



SPECIAL PLAN! ¥39,800〜

こんなリッチな皇居ラン&宿泊プランもあり!

「インペリアルジョギングステイ」は、地図、ランニングウェアの貸し出し(限定数)、朝食など特典満載のプラン。10月10日は元トライアスロン日本代表のトレーニング講座開催。㈱帝国ホテル客室予約課☎03・3504・1251



写真・小笠原真紀　土佐麻理子　イラスト・ハラ アツシ　菜々子

02

ランニング女子のモテ度をリアルに調査。20代男子が激白。「実際どうよ? 走ってる女って」

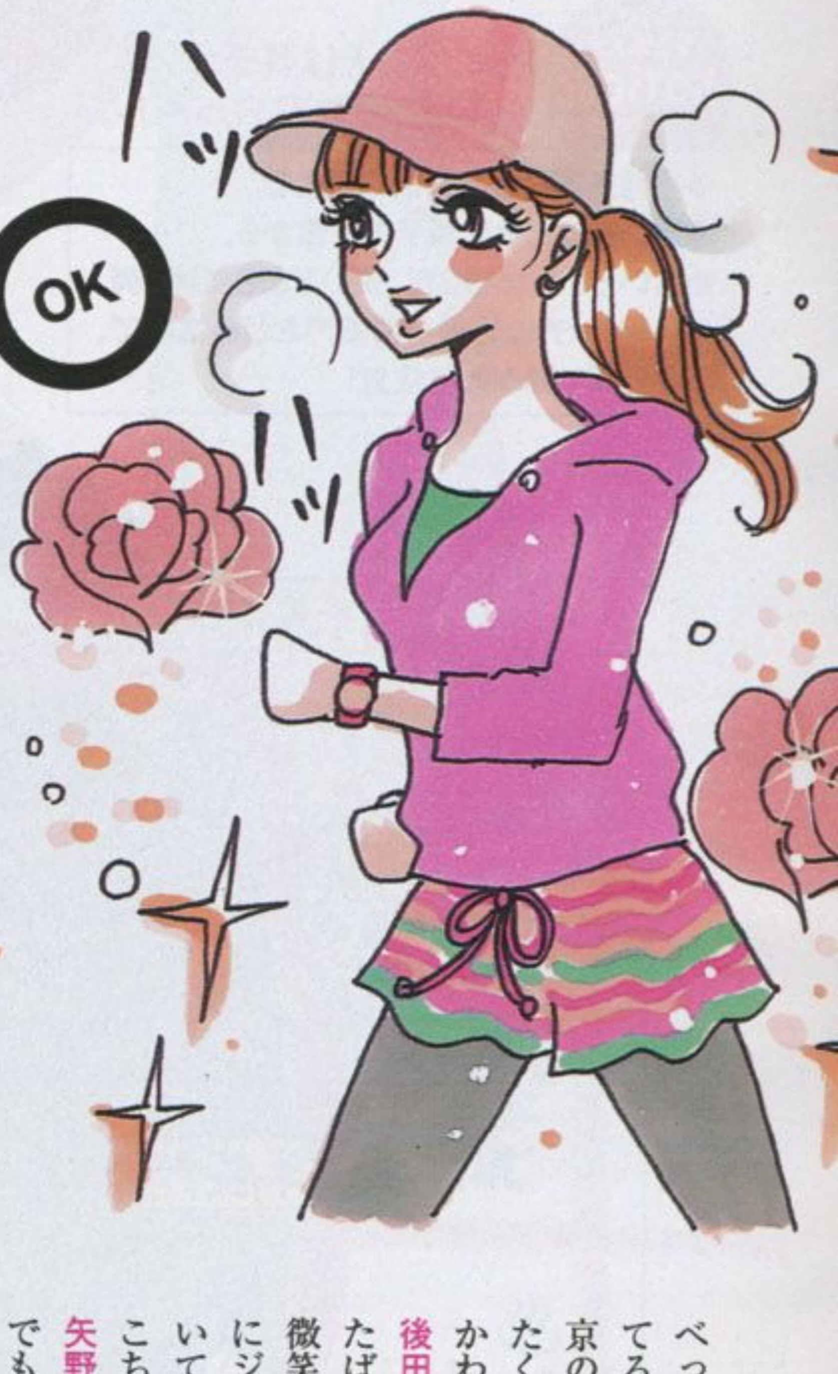


西川修平さん
広告会社制作。高校時代ラグビー部。現在、彼女ナシ。弾丸トークの典型的関西人。

矢野一斗さん
出版社営業。小～高校時代は野球部に所属。現在は遠距離恋愛中。かわいい人が好き。

後田リョウさん
メーカー宣伝。社会人アメフト部に所属。彼女アリ。頑張っている女性がタイプ。





後田　ランニング女子といえば、中学時代、陸上部の女子に片思いしたことあります。颯爽と走っている女の子の姿って素敵。今でも走っている女性がいるとつい目で追ってしまいます。

西川　僕は逆に、高校時代に陸上部の女子に片思いされたことがあるんです。短距離をやってる1歳下の子で、100mを6秒台で走る俊足。体育祭でその走りを見たら、あまりにフォームがキレイすぎて逆に引いた。

矢野・後田　え～、いいじゃん。

西川　卒業式の日、その子に第2ボタンくださいって言われて、あげたんです。すごくシャイな子で、受け取った瞬間、ものすごい速さで走り去った。その後ろ姿を見ながら、やっぱり自分より足の速い子は無理やな～と。

矢野　走っている女子を見ると、すでに体が絞られていて、ランニングする必要がない人が多いような気がする。ストイックにやりすぎた結果、脚がスジ張っている人はちょっと引くな。

西川　プロ選手みたいなサングラスして、ガチで走っているのはキツいな～。普通のランニングやのに、何を目指してんねんやろと思ってしまう。

矢野　キャップを深くかぶってサングラスして、顔を隠すようにやっている人もいますよね。

西川　お忍びでやってるんやろ。

後田　ランニングってお忍びでやるもんなの？　日に焼けることを気にして真夏でも完全武装して走っている人もいるけど、あれは見ていて気持ちいいものではない。肌が焼けてる方が健康的な感じがしていいけどな。

西川　周りを気にせず本気すぎるストレッチをしているのも引きますね。皇居で地べタに寝そべってのけぞりポーズまでやってるのを見たときは、ここは東京の真ん中やぞって、ツッコミたくなった。でも屈伸や開脚をかわいくやってるのはアリ！

後田　むしろランニングを始めたばかりの初々しい感じの方が微笑ましいですよね。Tシャツにジャージーで、首にタオル巻いてるような感じ。走り方がぎこちなくても、かわいらしい。

矢野　それ、部活っぽい(笑)。でも、今は本格的なアスリート系のものからワンピースやミニスカートみたいなファッション系ウェアまでいっぱいあるから、本当に皆おしゃれですよね。

西川　レギンスにショートパンツ、淡い色のウェアを着てる子はかわいらしいですね。

ランニング女子が、もしも彼女になったら…。

矢野　ところで、彼女がランニングを始めたら一緒に走る？

後田　オレは走らんな～。行ってらっしゃいって見送る。何もそこまで一緒にいなくても。

西川　僕は走る。ペースが違うだろうから、皇居を走り終わったら近くの銭湯やランニングステーションで待ち合わせして、ご飯食べに行くみたいなランニングデートもいいかな。

後田　ランニングにハマる女子って自己管理がしっかりしていて彼氏にも厳しそう(笑)。

西川　深夜に油モノを食べようとしたら、10㎞走らないと消費できないわよ、って怒られそうだよね。料理作ってくれても蒸し鶏とか出てきそう(笑)。

矢野　でもランニングをしている女性はポジティブで、面倒くさいことは言わない気がする。

後田　確かに。デートで歩かせすぎてもブーブー文句を言わなさそう。でも、やるならブームだけで終わらず続けてほしい。走ることがライフスタイルの一部になっているような自然な感じがいい。

西川　ランニングを通して彼女がどんどんアクティブになるのはいいですね。一緒に楽しめるアウトドアの趣味が広がっていきそうだし。それに、何より彼女の脚がキレイになったり、スタイルが良くなることは、男子にとってはやっぱりうれしい！



04 今どきラン女子は、データ管理も万全。





ランデータや計画を無料更新!

高橋尚子さんや金哲彦さんなど一流コーチを迎え、ランニング法を教えてくれる無料の登録制サイト「RUNNING SCHOOL＋Q」。練習計画、走行距離、体重の記録が可能。㈷デアトレinfo@runningschoolq.jp





ランをサポートするケータイ。

au携帯に搭載の「Sportio water beat」など94種のアプリ、au Smart Sports Run & Walkがスゴイ。コースと総距離、時間、平均速度、消費カロリーのデータを自動保存。㈷auお客様センター☎0077・7・1111





03 最新映画でイケメンの肢体と美しいフォームを堪能する。

小出恵介、林遣都らが演じる箱根駅伝を目指す10人の男たち。走るって素敵なことなんだと気づかせてくれる作品。前売り券はミニ扇風機付き。『風が強く吹いている』10月31日公開。㈷松竹☎03・5550・1589

05 わずか60分のランナーズドック。不健康女子2名が走れるのか体験!

日頃、階段を上るだけで息が切れるニコチン中毒のT、睡眠不足と偏食でフラフラのD。ダメダメ女子二人が、いきなり走っていいの？　そんな疑問を抱き、訪れたのは、ランナーの健康をサポートするランナーズドック。結果はいかに？





ヘビースモーカー・
ライターT

朝起きて一番にするのは、至福の一服。取材後、一日の終わりも、もちろん一服で締める。

お菓子大好き・
編集D

三度の飯よりお菓子が好き。本誌oyatsuページの担当が始まりほくそ笑む毎日。怖いものは、入稿と糖尿。

1.血液検査

酸化ストレス、ストレスに抵抗できる抗酸化力を測るための血液検査。お互いの血液を見つつ、「わ、Dの方がドス黒くない？　ストレス溜まってそー」、「Tこそ」とけなし合い。

2.全身データ測定

全身の骨密度、体脂肪を約10分でスキャンする最先端の検査機器「iDXA」。モニターに骨格がくっきり浮かび上がり、裸のさらに奥深くを見られているようで赤面。

3.結果

二人とも骨密度は良好だが、体脂肪は多め。しかし、一番の問題は酸化ストレス。かなり高めで、抗酸化力も低い。体の状態に合うランニング方法を先生がアドバイス。

教えてくださった方

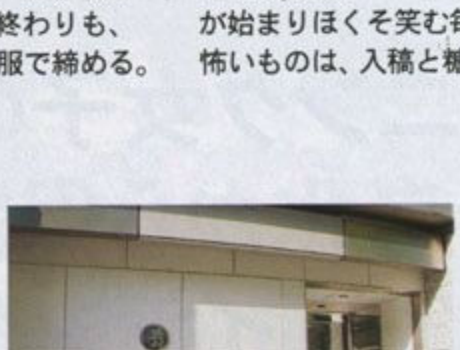
笹沼仁一先生

東京クリニック理事長代行。「酸化ストレスが高い人にオススメのサプリを開発しました。生活改善とともにぜひ利用してほしいです」



「二人のように酸化ストレスが高いうえに抗酸化力が低い場合は、急に激しい運動を行うと、さらに酸化ストレスが上昇する可能性があります。十分な休息を取らないと、かえって健康を損なう場合も。まずは生活習慣を改善しつつ、スローペースなランから始めるといいでしょう」





このランナーズドックが受けられる病院は…

東京クリニック

ランナーズドック料金￥12,600（約60分）　予約制（ドック予約直通☎03・3516・7187）　東京都千代田区大手町2－2－1　新大手町ビル1F E1　☎03・3516・7516　診療9:30～17:00　日・祝日休

※商品によってカロリー数は
若干異なります。



ドライフルーツ

約290kcal（100g）

生の果物よりも栄養価が凝縮され、糖質や鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどがアップ。また皮ごと食べるので、果物の色素に含まれる抗酸化物質も摂ることができる。



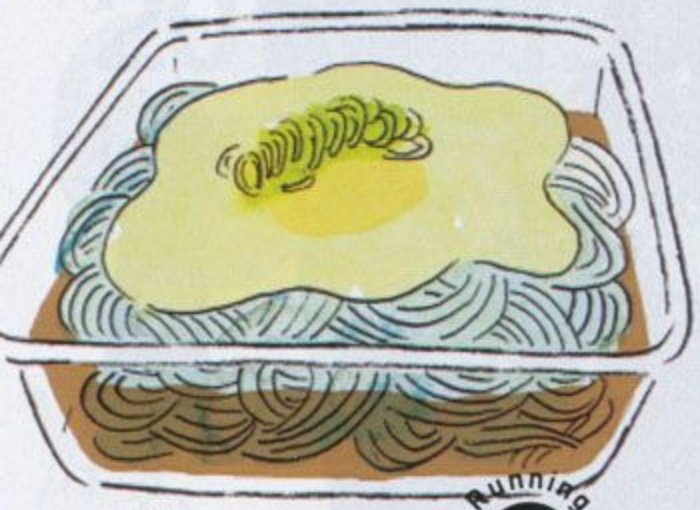
バナナ

約100kcal（1本）

ブドウ糖、果糖、ショ糖といった多種類の糖質が含まれており、それぞれが時間差でエネルギーに変換。糖質の吸収や代謝を助けるビタミンB_1・B_6、カリウムも多い。

20代女性が
時速7㎞で
1時間走った場合の
消費カロリー

約400kcal



ミニとろろ蕎麦

約200kcal（1パック）

ランニング後、とくに女性の体から失われてしまうのが鉄分。コンビニ飯で素早く補給するなら、蕎麦がおすすめ。とろろは消化酵素が豊富で、滋養強壮、疲労回復に役立つ。

06 コンビニで調達! 走る前後の美人食。



梅干し入りおにぎり

約140kcal（1個）

炭水化物のなかでも、ご飯はパンなどに比べて脂質が少なく、走るために必要な糖質を多く含んでいる。具を選ぶ際には、疲労回復の栄養素・クエン酸が豊富な梅干しが最適。

「仕事帰りの夜ラン時は、急いでいて何も食べずに走ってしまう人も多いようです。けれど、昼食から6～7時間たった空腹状態で走るのは絶対にNG。ガソリンなしで走るのと同じ状態ですから、フラついたり、かえって代謝が悪い体を作ってしまいます。走る30分前までには糖質、走った後には糖質に加え、汗で失われるビタミンやミネラルを補給することが大切。そこで、コンビニでも調達できるランニング前後の献立をご紹介します」



ポテトサラダ

約170kcal（100g）

紫外線や活性酸素対策も怠らないために、ビタミンCの補給も忘れずに。ビタミンCは熱や時間経過で壊れやすいが、ジャガイモはでんぷんに守られているため破壊されにくい。



教えてくださった方

新生暁子先生

管理栄養士。現役時代の高橋尚子さんの栄養管理に携わる。「RUNNING SCHOOL＋Q」や、多数のメディアで栄養指導を行う。

機能性食品を効果的に利用する。

適切な食生活を保ちつつ、栄養補助食品の力を借りればパフォーマンスはもっと高まるはず。アミノ酸を運動前、ミネラルはこまめに、運動後はプロテインを摂取すれば万全！

右・17種のアミノ酸を配合。運動の前に。ヴァームゼリー¥210（明治乳業☎0120・262・369） 中・ホエイプロテイン20g使用。プロテインプロ グリーンアップル風味¥300（コナミスポーツ＆ライフ☎0120・919・573） 左・汗で流れてしまう成分を1粒の飴に。塩熱飴Sports ¥315（ミドリ安全☎03・3442・8294 http://midori-anzen.com）



07 ランニング女子の肌を老化から保護! アンチエイジングサプリ摂取術。

「炎天下や過度なランニングは、体内の抗酸化成分だけでは対応しきれないほど大量の活性酸素を発生させます。これは細胞を破壊し、老化の原因となる有害酸素です」（上符正志先生）。ランニングの結果、美肌どころか老化を招く?! そこで、抗酸化サプリメントを効果的に補給しよう。ビタミンCは主に細胞の外側、コエンザイムQ10は細胞の内側から大切な遺伝子を活性酸素から守ってくれるので、併用して摂取すれば効果的です！

教えてくださった方

上符正志先生

自由が丘クリニック医師。米国抗加齢医学会専門医、日本サプリメント評議会などに所属。ワールドワイドな最新抗加齢研究に精通。

フリーズドライで製造。高品質で摂取しやすい。

イチゴ、ゆずなど天然食材からフリーズドライ製法でビタミンCを抽出。1粒にビタミンC42mg含有。1日4粒目安。タマキ ビタC120粒¥6,300（玉樹☎03・3501・3300）





ローズヒップの力でビタミンCの吸収強化。

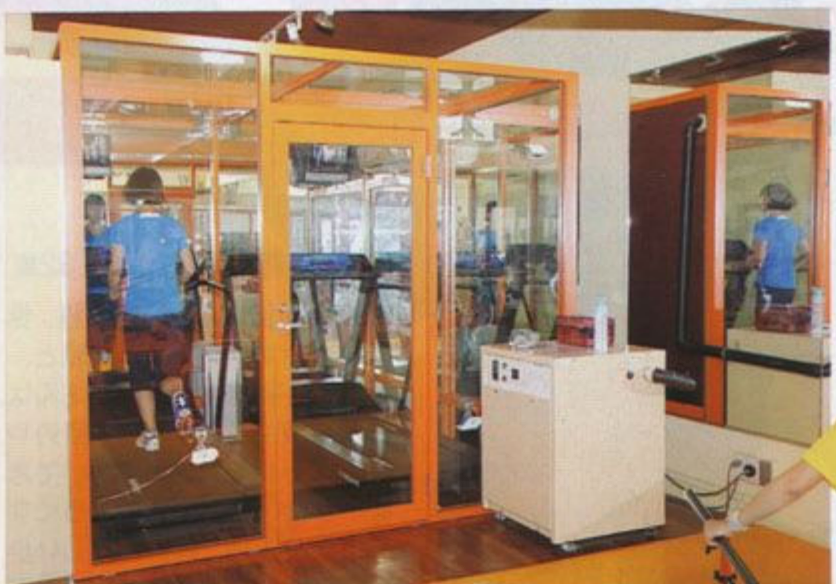
天然のビタミンC源で、その吸収を助けるローズヒップ配合。2粒でビタミンC 1000mg。ネイチャーメイドC500withローズヒップ 80粒¥714（大塚製薬☎0120・550・708）

黒胡椒配合で吸収率1.5倍。高品質のCOQ10配合。

コエンザイムQ10、ヒアルロン酸、フィッシュコラーゲンなど美肌成分配合。2粒にCOQ10を60mg含有。Q10AA＋HA（N）60粒¥4,410（資生堂薬品☎03・3573・6673）



09 あの谷川真理さんが監修。科学的にラン力をUPする。



低酸素ルームでトレーニング。

標高3500mの酸素濃度の部屋で走ることが可能。低酸素運動により心肺機能を高められる。



マシンで効率的にフォームが改善できる!

ハイテクスポーツ塾

東京都千代田区神田神保町1－58　☎03・5281・3315　㊋11：00～22：30、土曜10：00～20：00、日・祝日10：00～17：00　無休　会員6か月（週2回）￥105,000～。無料体験あり。

理想のフォームが身に付く。

東大の教授が開発したマシン「カンド君」で、骨盤を上手に使った足運びをトレーニング。



「今年11月3日には皇居ランニングイベント、来年1月10日には、谷川真理ハーフマラソンを開催します。ぜひ参加してくださいね」

谷川真理さんが現役時代に使っていたハイテクなマシンを使用して、理想のランニングフォームを身に付けられる塾がこちら。「東大の名誉教授が開発した機械を使います。これを使うと骨盤を使った足運びをマスターでき、ランに欠かせない筋肉も鍛えられて、ラクに走れるようになります。塾生は皆さん自己記録を更新中ですよ」（谷川さん）

08 走れない日はDVDを観ながらお部屋で自主トレ!

ワンルームでできる筋力トレーニングやストレッチ、セルフマッサージ法が詰まったDVDが発売。外に出られない日もこれで万全。安喰太郎監修。『おうちランニング』￥3,990（クリエイティヴ・コア☎03・6895・9741）



10 30分でも十分効果あり! ランニングマシン120%活用術。



「ランニングマシンは、平地を走っているようですが、ベルトが勝手に動くため、地面で例えると坂を下っているようなものなんです。そこでまずはベルトの傾斜を2%上げて」とコナミスポーツ＆ライフの江口良夫さん。「3分を目安に、例えば、6km、7km、8km、9kmと4段階で速度を上げた後、終了時も徐々に下げて合計30分。このランニング法で安全に効率よく心肺機能が高められ、外でのランニングがラクになりますよ」

コナミスポーツクラブに入会したい場合は

現在、228施設。お得な秋の入会キャンペーン中。詳しくはURLで。☎0120・919・573（9：00～21：00、土・日・祝日10：00～19：00）無休　http://www.konamisportsclub.jp

11 楽しくってイベント感覚も抜群。ビギナーも楽しい大会。



宝石のような海を眺め沖縄で最高のランを体験。

"太陽と海のじょがーの祭典"をテーマに太陽と海をバックに疾走。参加賞はTシャツ、完走賞は琉球ガラスのメダルと完走証が。フルのみ。12/6開催。㊀NAHAマラソン協会事務局☎098・862・9902



縁結びの神社で折返し♡宮崎の穏やかな気候も◎。

平均気温15℃、青島や太平洋を望めるアップダウンのない安定したコースなど初心者にもぴったり。フル、ハーフ、10km、3km。12/13開催。㊀国際青島太平洋マラソン大会事務局　http://www.aotai.gr.jp/



たった3日でフルマラソンを完走する方法があるんです。

制限時間はフルに使える、という盲点を利用し、練習期間ゼロの素人でもフルマラソンを完走できる技がたっぷり詰まった一冊。必要な時間はたった3日間。しかも、うち1日は必要な道具の買い物に使用。ギアのセレクト方法は秀逸。『準備は3日間だけ！練習ゼロで完走できる非常識フルマラソン術』中村博行 著　￥1,260（光文社）

米軍基地内を走る! アメリカン気分全開。

東京都福生市の横田米軍基地内のコース大会。ハンバーガーなどの店が溢れ、異国情緒たっぷり。ハーフ、5km、2kmあり。'10年1/17開催。㊀フロストバイトロードレース事務局　http://yokotastriders.com





参加賞のトレーナーも魅力。写真は2009年のもの。

都内ランニング女子に聞く! 人気男性トレーナー BEST3

12







深浦祐哉トレーナー 30歳

鍛え抜かれた体は毎日のランや自転車でのトレーニングの賜物。現役競技者で、自身はストイックな性格。だがラン初心者の指導時は、朗らか。「まずは走る喜びを知ってもらいたい。高い目標がある方には鬼コーチになりますよ(笑)」

[経歴] 国内デュアスロンシリーズ3シーズン連続チャンピオン
[体データ] 身長180cm　体重68kg　体脂肪率8%
[彼女] ナシ
[好きなタイプ] ラン後に豪快に飲食するような人

トレーニングの予約は…
代々木公園を中心にトレーニング。なお、パーソナルトレーニングの料金、予約等の詳細は、お問い合わせを。㈲Harriers☎03・5284・8335

板垣惇哉トレーナー 24歳

学生時代、サッカーをやっていた板垣さん。膝を故障した経験から、ケガ予防のためのトレーニングの必要性を感じ現在の職に。「筋力アップの方法、ストレッチも理論的にきっちり教えます」。丁寧に手取り足取り指導をしてくれる。

[経歴] 早稲田大学スポーツ科学部卒
[体データ] 身長173cm　体重65kg　体脂肪率11%
[彼女] アリ
[好きなタイプ] 落ち着いていて女性らしい人

トレーニングの予約は…
料金は、登録料¥12,000、レッスン費60分¥7,500など、完全予約制。体験60分¥4,000～。㈲DOCTOR PLUS＋☎03・3239・0997

西田隆維トレーナー 32歳

箱根駅伝に4年連続出場、世界陸上のマラソン日本代表と、輝かしい経歴を持つ西田さんは、とても気さくな人柄。「目的や目標はそれぞれ違っても、できなかったことができるようになることが大切。最初は正しい歩き方の大切さも教えています」

[経歴] '01年世界陸上マラソン9位
[体データ] 身長180cm　体重57kg　体脂肪率6%
[彼女] ナシ
[好きなタイプ] 元気で一生懸命な人

トレーニングの予約は…
料金は、入会金¥5,000、月会費¥6,300、ビジター¥2,100／1回。練習会は毎週水・土曜。㈲恵比寿ランニング倶楽部・スポーツマジック☎03・5791・1696

13

ものぐさなアナタにもおすすめ! カフェも治療もアリのランニングスクール。



ドクターの監修のもとトレーニング指導を行う女性専用のランニングを主体としたスポーツクラブ。拠点は皇居近くのモダンなスタジオ。現役トライアスロン選手などのコーチと皇居周辺を走り、フォームの矯正やストレッチなどを教えてもらえる。今秋からはカイロやスポーツマッサージの治療のサービスもスタート。トータルにラン力がアップできる。



隣のカフェでは、ヘルシーなランチもあり。会員になると、ドルチェのサービスも。



あらゆる面から"ラン力"アップ。
DOCTOR PLUS+
東京都千代田区三番町28－4　RE-FIT三番町ビル1～2F　☎03・3239・0997　料金は、登録料¥5,000、月会費¥5,000　※治療はパーソナルトレーニング会員のみ。

14



ランニングで睡眠力を高める!



「ランニングで筋肉に良い刺激を与えた夜は、成長ホルモンという修復ホルモンの分泌が促進されます。すると、深い眠りに落ち、体のメンテナンス効果も高まります」(自由が丘クリニック・上符正志先生)。良質の睡眠は、肌の再生に効果的なほか、神経のバランスが整い、宿便の撃退にも効果的なのだとか。しっかり走って、睡眠美人を目指そう。

15

ジムのスタジオプログラムでランナーズハイを体感!

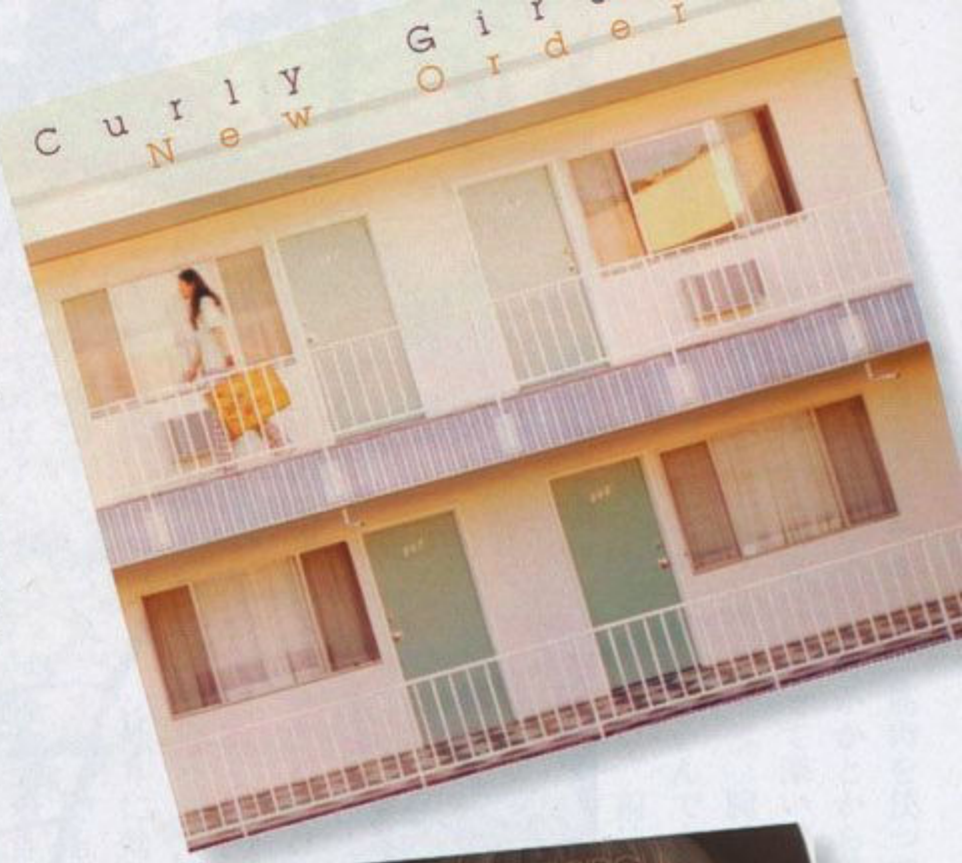
スタジオでランニングの爽快感を味わえるプログラム「ランナーズHi」が登場。軽快な音楽にのって30分、ジョグやランなどのシンプルな動きで汗だく。インストラクターの指導で正しいランニングフォームも習得できる。㈲セントラルスポーツ☎0120・355・669





ステップに合う音楽を自動再生するプレーヤー。

「BODi BEAT」は、走るペースをキャッチし、テンポにぴったりの曲を自動再生！　ペースに合う曲がない場合は曲を作り出したり、適した心拍数にするため音楽で知らせる機能も。¥29,800（YAMAHA☎053・460・2784）



穏やかなメロディで一定の心拍数をキープ。

抜群の音楽センスのカーリー・ジラフ。オーガニックなバンドサウンドに、時にセクシーなボーカルが柔らかに響く。休日の朝、贅沢な気分で走りたいときに。『New Order』¥2,940（burger inn records）問タワーレコード渋谷店☎03・3496・3661

16

タワーレコード・伊早坂恵美さんに聞いた気持ち良く走れるミュージックベスト3

「大人の女性のランに似合うスタイリッシュな音楽を選びました。どれも、ペース配分しやすい曲ばかり。走りの邪魔をせず、快適に足が進む、ひとりのランでも寂しくありません」（タワーレコード宣伝部・伊早坂さん）



ダンスミュージックで軽快なランニングに。

イギリス出身のエレクトロ・ポップ・ユニット、シミアンモバイルディスコ。大人にもピッタリなダンスミュージックでノリがよく、10曲40分強はペース配分にも◎。『TEMPORARY PLEASURE』¥2,940（hostess）問タワーレコード渋谷店



洗練された曲にノッて、スタイリッシュな走りを。

NY発の女性シンガー、ダイアン・バーチ。ソウルフルでいて甘い歌声と、包容力と繊細さを兼ね備えたメロディが心地よい。おしゃれなニューヨーカー気分で走れそう。『bible belt』¥2,200（EMI MUSIC JAPAN）問タワーレコード渋谷店



ウェアの上から手首をしっかりホールド。ブレスレットタイプのノルウェー・SeeMe社製 リフレクターズラップラップ各¥1,680（スローワークス☎045・922・1727）

17

可愛くて頼りになる“夜ラン”用GOODS。

日焼けが嫌、夜食べたものをチャラにしたい…。だから夜ラン！　という女子も多いはず。けれど夜道は交通はもちろん、不審者などの危険も。そこで、女子向きのキュートな防犯アイテムを揃えてみました。



まるでキーホルダー感覚。レザーケース付きのおしゃれな催涙スプレー。OCガスで泥酔者も撃退！　3〜4秒噴出し続けられる。他に黒、青あり。噴射距離2〜3m。¥1,575（リング☎0120・390・794　http://www.ring-g.co.jp/）

人さし指サイズの催涙スプレー。霧状に噴射され、小型ながら威力大。唐辛子成分OCガス使用。噴射距離2〜3m。ボディプロテクト¥1,260（リング）



ポーチやファスナーに付けるタイプ。他に音符やクローバー型などもあり。スウェーデン・Popomax社。Glimmisリフレクター各¥630（スローワークス）

重さ25gのキーホルダーサイズの防犯ブザー。他にシルバー、ゴールドあり。プリンセス防犯ブザー¥1,029（東急ハンズ銀座店☎03・3538・0109）



シールタイプでウェアに貼れるキュートなリフレクター。他にバタフライや星などもあり。リフレクターステッカーL¥2,415（スローワークス）



約2cm幅で、携帯や鍵をしっかり収納できるストレッチ素材のランニングベルト。反射素材搭載。¥4,410（アルファネットhttp://spibelt.jp）　ファスナーに付けたリフレクターキーチェーン、リトルミー¥1,260（スローワークス）

au Smart Sports Run&Walkで 毎日の5分をスポーツに。

仕事に、恋愛に、私たちの毎日は忙しい。
でも、ちょっとしたウォーキングだったら
普段の生活に無理なく取り入れられるはず。
スポーツをサポートしてくれるケータイとなら、
5分の街歩きもスマートなエクササイズに!

特別編
成宮寛貴
美容力向上委員長
やらせていただきます!

ケータイで
ウォーキング。



右ページ・カーディガン¥51,450 Tシャツ¥23,100 デニム¥80,850（以上ニール・バレット／PMD JAPAN☎03・5212・1816） ベルト、スニーカーは本人私物 左ページ・ZIPカーディガン¥87,150 Tシャツ¥23,100（共にニール・バレット／PMD JAPAN） デニムはスタイリスト私物 スニーカーは本人私物 au×adidas携帯電話ホルダーⅣ¥2,625（アディダスジャパン☎03・5956・8814）



au Smart Sports Run&Walkで毎日の5分が変わる。

手軽なウォーキングが健康や美容に効果的って本当?「ウォーキングは、血液の流れを促進して脂肪を燃焼させる、健康維持に最適な有酸素運動です。そして体の内側から健康になれば肌のハリなども良くなり、美容力の向上につながるのです」（日本人間ドック学会理事・山門実さん）

運動は、長さより日々の積み重ねが大切なのだとか。「5分間のウォーキングでも脂肪は燃焼されますし、何よりも毎日無理なく続けられることが一番重要です」

そこで美容力向上委員長・成宮寛貴さんが自らウォーキングを体験。距離やコース、消費カロリーをチェックできるau Smart Sports Run&Walkアプリを使い、お気に入りの街・中目黒を散策してみました。

写真・小笠原真紀 スタイリスト・渡辺浩司 ヘア&メイク・iNOMATA イラスト・山口正児

正しいウォーキング法を成宮さんが教えていただきました。

成宮　ウォーキングって正直、「歩くだけで本当にダイエット効果があるの？」って思っちゃいます。

長坂　簡単に見えるウォーキングも、正しい姿勢で行えば、全身運動になるんですよ。

成宮　そうなんですか？　正しい姿勢、ぜひ知りたいです。

長坂　初心者の方にまず実践していただきたいのは、腹筋を使って体幹部をまっすぐ引き上げることですね。

成宮　体幹部をまっすぐ、って具体的にどうすれば？

長坂　肋骨の下からおへそまわりの筋肉までをぎゅっと絞り、引き上げてみてください。

成宮　これだけでもおなかがかなり引き締まりそう！

長坂　その姿勢で、脚の内側の筋肉を使って大きく踏み出し、かかとから着地しましょう。併せて深い呼吸も忘れずに。

成宮　腕は大きく振ったほうがいいんですか？

長坂　前にブンブンと振るのではなく、腋を閉め、肘を後ろに引くイメージで。そして肩甲骨を引き寄せ合うように胸を張って歩くのが正しいです。

成宮　正しいフォームで歩くとすごく疲れる！

長坂　そうです。だから全身運動になって、美しいボディライン作りに効果的なんです。

成宮　でもスポーツウェアに着替えて歩きに行く…となると億劫な女子は多いかも。

長坂　そんな必要ないですよ！　日常の中で皆さん歩きますよね。

成宮　散歩とか、駅から家までの徒歩移動のことですか？

長坂　そう、それがウォーキングになるんです。5分間だけ歩いても全身運動になりますよ。

成宮　たった5分!?　でも正しいフォームって難しそう。

長坂　では「今日は腹筋を使おう」と、1日にワンポイントだけ集中してみてください。もしくは、体の気になる部分に意識を向けるだけでもいいです。

成宮　プニプニのおなかをどうにかしたい～って？（笑）

長坂　それだけで、無意識の状態よりもはるかに筋肉を働かせることになりますから。

成宮　なるほど。意識するだけなら、ウォーキング初心者の僕にも簡単でいいかも。日常生活にスマートに取り入れられそう。

長坂　auケータイのRun&Walkを利用すると、歩いた距離や消費カロリーが一目でわかるからおすすめですよ。

成宮　消費カロリーを数字で見ると「頑張った！」って、また歩く励みになりますね。

長坂　「紅葉がきれい」などさまざまなコースもダウンロードできるので、散歩感覚でウォーキングしてみてください。

成宮　ウォーキングに適した時間帯ってあるんですか？

長坂　一番いいのは朝の食事の前です。体がすっきりと目覚め、代謝もアップして太りにくい体質に。でも時間帯にこだわることよりも、毎日続けることが一番です。5分なら無理なくできますから、リバウンド知らずのダイエットといえるかも。

成宮　続けることが一番！

長坂　短時間でも日々の積み重ねで、1年後、10年後の体への効果が全然違いますから。

成宮　秋は歩くのにちょうどいい季節。みんなも5分間のウォーキング、始めてみて。

HOW TO WALK



腹筋、脚の筋肉の使い方がポイント。

荷物を持っている通勤時などは、完全なウォーキングフォームで歩くのは難しい。けれど腹筋を意識すれば、姿勢が正しく整って運動効果がアップする。かかとから着地して、足裏全体で地面を踏みしめ、足指で地面を蹴るように歩こう。脚の内側の筋肉をしっかり使うとヒップアップ効果も期待でき、下半身の筋肉運動にもなる。



深い呼吸で全身に酸素を巡らせる。

正しいフォーム以外に大切なことは、呼吸。歩きながら、深い腹式呼吸を行うのがポイント。猫背の人は呼吸が浅くなり、有酸素運動の効果が半減。姿勢を正したら、まずたっぷりと息を吐き出して、自然に深い呼吸を導こう。喉からおなかの底まで1本の線が通っているイメージを持つと、腹式呼吸の感覚が掴みやすい。



朝食前のウォーキングは体質そのものを変える。

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと、血中の糖や脂肪が燃焼される。その後、皮下脂肪や内臓周辺の脂肪も燃焼されるため、空腹状態である朝食前のウォーキングは、ダイエット効果絶大。ただし歩く前に、睡眠中に失われた水分を補給するとともに、低血糖予防のための角砂糖持参することをお忘れなく。

リバウンド知らずのダイエット!?
5分間のウォーキングの威力。



右・長坂靖子さん

ウォーキングトレーナー。体のメカニズムに沿ったウォーキングで骨格の歪みから改善し、健康的で美しいボディライン作りを提唱する。代表著書は『一瞬で好感度を上げる姿勢力』（日本実業出版社）。

左・成宮寛貴さん

映画、TVなどで大活躍の俳優。2010年カレンダー発売中。オフィシャルサイトでは、成宮さんセレクトのオンラインショップも始動！ hiroki narimiya.com

au Smart Sports Run&Walkがお役立ちな3つのヒミツ。



消費カロリー、現在地を確認できる!



成宮さんのDATA結果



© 2008 ALPS MAPPING K.K.

成宮さんのMAP画面

ケータイと一緒にお散歩に出た成宮さんはRun & Walkをフル活用。このアプリの魅力は、ウォーキングやランニング中にGPS機能で、なんと！現在位置や地図を確認できるところ。「景色を眺めながら気ままに歩いていると道に迷うこともあるから、すごく便利」と成宮さん。さらにDATA画面で、距離、時間、速度、消費カロリーもチェック。「軽く歩いているだけなのにカロリーを消費しているんだな、と目で見てわかると嬉しいですね」とご満悦なのでした。

歩いた成果を累積保存してくれる!



ウォーキングが終了した時点で、コースと総距離、時間、平均速度、消費カロリーのデータは自動保存される。ケータイのみならずパソコンのRun & Walkサイトで過去の成果をチェックすることも可能。忙しい成宮さんにとっても「自分の成果を後で確認できるのってありがたい。じゃあ明日はもう少し頑張って歩いてみようかな、とモチベーションアップにつながりますよね」。毎日の通勤や気軽なお散歩も、ちょっと頑張りたいときのランニングも、Run & Walkのサポートでさらに楽しくなる！



© KDDI/Powered by J-Stream

成宮さんの運動記録

おすすめコースがダウンロードできる!



Run & Walkではウォーキング&ランニングに適した全国のおすすめコースを紹介。例えば「女性に安心」「信号が少ない」などのコース、季節ごとに「桜がきれい」などの景色が楽しめるコースを、お好みでお気に入り登録することができる。登録したコースはMAP画面に表示されるので、歩くときも迷うことがないから安心。成宮さんも「撮影でいろんな地方に出かけることが多いから、休憩時間に歩けるコースをたくさん探してみよう」と早速トライする模様です。





成宮さんが歩いたコース



中の橋
目黒川にかかる赤い欄干の小さな橋。せせらぎを眺めてから、ウォーキングへ。



目黒川沿いの歩道
春は桜、秋は紅葉が美しい歩道はウォーキングにぴったり。足取りも弾みます。



olive SPA 中目黒店
成宮さんお気に入りのスパ。ウォーキングの後に溶岩浴でリフレッシュ！

ウォーキングは毎日続けるほど効果がアップ！



活動する体にはBCAAが必要、という真実。

快適なランニングには、「アミノバリュー」が欠かせない!

走る時に不可欠な水分。何でもいいなんて思っていませんか? ここで選び方を間違えると、体にダメージが出る可能性も。ランの前後に何を飲むかは、実はとっても重要な課題。BCAA含有量No.1ドリンクを選べば、あなたのランは長続きする!

Q A ランニングでの疲れを防ぐためには?

ランニングをしてみたいけれど、すぐ疲れるので続ける自信がない…。そんなビギナーにこそ知っておいてほしいランニングの基本は、自分に合った距離を走ることと、ランの前後は丁寧にストレッチを行うこと。そしてラン中は、適切なドリンクでしっかり水分を補給すること。

特にドリンクは、体に必要な成分が含まれるものを正しく選びたい。というのも、ランニング中に失われているのは、水分だけではないから。ナトリウムなどの電解質や、運動に欠かせない「BCAA」も大量に消費されている。こうした成分が不足すると、疲れや筋肉トラブルの原因に。ランには、BCAAや電解質が入った飲み物を必ず。

Q A 必須アミノ酸BCAAって何ですか?

BCAAは、体内で合成できない9種の必須アミノ酸のうちでも特に重要な3種のアミノ酸、バリン、ロイシン、イソロイシンの総称。筋肉を維持したり、効率のよいエネルギー源となって運動効率をアップさせたりする、心強い存在。ランニングをより積極的に楽しむために、欠かせない成分なのだ。

ただしこのBCAA、体内では作ることができないので、食品などから常に取り入れる必要が。肉や魚、卵などの食べ物にも多く含まれるけれど、スポーツをしている時にタイミングよく摂取するなら、ドリンクやサプリメントがベター。余分な脂肪を摂るのを避けられる、というメリットもある。

Q A BCAAはいつ、どうやって摂ればいいの?

BCAAはドリンクやサプリメントで補った30分後に血中濃度がピークになるため、まずは運動の30分前に摂っておくのがおすすめ。2000㎎以上を補ってから、ウォーミングアップを始めよう。

また、BCAAは運動中も筋肉で代謝されていくもの。実験によれば、1時間のランニングで2400㎎以上が消費されるのだとか。走っている間も、濃度の高いドリンクでこまめに補給するのを忘れずに。

そして走り終わったあとも、ストレッチとともにBCAAを必ず。筋肉へのダメージが軽減され、翌日もコンディションよく元気いっぱい! 仕事もランニングも楽しくこなせるはず。



さらりと飲める、高濃度のBCAA。

シューズがあればどこでもできて、シンプルな運動だけれど全身を刺激できて。何よりも達成感が最高！　そんな魅力に惹かれ、ランニングを始める女性が急増している昨今。走る際のパートナーに「アミノバリュー」を選ぶ人も増えている。

人気の秘密は、2000㎎、4000㎎というBCAAの濃度の高さ。しかも、本来BCAAそのものは苦くて飲みづらいのだけれど、「アミノバリュー」は味わいも徹底的に改善し、柑橘類のようなフレーバーに仕上げてある。

BCAAがこれだけ高濃度で、なのにさらりとおいしく飲める。スポーツドリンクを飲み慣れないランニングビギナーにも支持されているのは、そんなところに理由があるよう。

今回のモデル、加賀美レイナさんも愛飲者のひとり。週に数回ほど、スポーツクラブまでの道のりを走っている。

「最初はミネラルウォーターを飲んでいたのですが、『アミノバリュー』を飲み始めてからは体が軽く感じられて。もう少し遠くまで行ってみようかな、と思う機会が増えました」

心地いい風が吹き、ランニングを始めるのにぴったりの季節が到来。走ってみたい、と思っているなら、今がチャンス。「アミノバリュー」を手に、今日からさっそうと走りだして。



シーンに合わせて使い分け。どれを選んでも高濃度！

「アミノバリュー」は、場面によって使い分けられる3タイプ。ベーシックな1本としていつも手元に置いておきたいのが、「ダブル アミノバリュー」。500㎖のボトルタイプは、スポーツ中や、ふだんの生活でまめに口にするのにぴったり。コンパクトな「アミノバリュー コンク」は運動前など、ここぞの場面で。「飲み切りサイズなので、いろんなシーンで役立っています」（加賀美さん）。いつもバッグに常備しておくなら、スティック状のパッケージに入った、顆粒タイプの「アミノバリュー サプリメントスタイル」を。「かさばらず、海外ロケに持っていくのにも便利でいいですね」

右・500㎖に水分と電解質、BCAA4000mgが入った「ダブル アミノバリュー」、すっきりと飲みやすいシトラス味。¥200　中・「アミノバリュー コンク」は100㎖でBCAA2000mgをすばやく補うことができる、飲み切りサイズ。出勤前の1本としても最適。¥150　左・ひと袋にBCAAを2000mg含有する「アミノバリュー サプリメントスタイル」。水なしでのめる顆粒タイプ。登山や、ランニング中にも活躍。14袋入り¥1,820（大塚製薬）



トップス¥5,145　スニーカー¥10,500（共にナイキ／ナイキお客様相談室☎0120・500・719）　ランニングスカート¥5,565　ニータイツ¥9,765（共にアシックス／アシックス☎078・303・2233）



Green Running Life

そごう・西武から
新しいランニングライフの提案

美しさはいま、ヘルシーでエコなグリーンランニングで手に入れる。

世はまさにランニングブーム。そんな女性たちにエールを送る『そごう・西武』では地球にやさしいグリーンランニングライフを開催中。ananセレクトのエコアイテムやプロとのランニングイベントなど、今すぐ走りたくなるコンテンツが盛りだくさん。お見逃しなく！

走っている女性は美しい！ 1年前から走り始めた、女優の安めぐみさんもそのひとり。「私の場合、ランニングは気分転換。走っているときは無の心境、走り終えた後は体も頭もすっきりとして前向きな気持ちになれます。ウェアも今日みたいなかわいいランドレを着ると、モチベーションがアップ。やっぱり、おしゃれは大事ですね」季節の移り変わりを五感でキャッチできるのも、楽しみのひとつとか。今回『そごう・西武』の提案する地球にやさしいグリーンランニングライフに賛同してくれた安さん。そんな彼女がいつもバッグに忍ばせているのが、マイ箸とエコバッグ。「ランニングと同じでエコライフも自分流にマイペース。どちらも、できるときに無理なく実践することが、私の長続きの秘訣なんです」

安めぐみさん

女優、タレント [illegible]

都会のランナーをイメージさせる"区"の文字をモチーフにしたチュニックに注目。黒をアクセントに、大人かわいい着こなしを。チュニック¥7,980　ロングタイツ¥4,095　キャップ¥3,045　アームポーチ¥1,890　ランニングシューズ¥9,450(以上アディダス／A〜E)

ananセレクト！ ビギナーランナー&環境のために、TOKYO GREEN RUNNINGを開催！

今回、安さんも走った皇居周辺で、"楽しく走ってキレイになる"をテーマにしたビギナー向けランニングイベントを開催。講師はランナーの谷川真理さん。ランニングを始めたばかりの人やこれから始めてみようと思っている女性にぴったりの内容です。プロのランナーの走りをマスターできる、この機会に奮って参加を！

開催日・2009年10月24日(土)14:00〜。
応募方法・『そごう・西武』のホームページ http://www2.seibu.jp または http://www2.[illegible]から。
申し込み受付期間・[illegible]〜10月13日([illegible])。
定員・40名(女性限定) [illegible]多数の場合は、抽選のうえ、[illegible]連絡させていただきます。
参加費・¥2,500　※参加費は、環境保全のための団体に全額寄付[illegible]内容は変更になる場合があります。あらかじめ了承のうえ応募ください。

商品クレジットの後ろにあるA〜Eについては3ページ目のショップリストを参照してください。

写真・堀内成哲　スタイリスト・鞠子 恵　ヘア&メイク・AKICO　イラスト・原 知恵子

オアシスコーディネートでランニングマインドをアップ。



トレンドのレイヤードを意識して。
長袖付きジャケットと、バルーンスカート付きレギンスのレイヤードコーディネートが今年らしい。ウインドジャケット¥17,850　カバー付き¾丈パンツ¥11,550(共にルコックスポルティフ／C〜E)ランニングシューズ¥12,075(アシックス／C)



ルックスだけでなく、機能も優秀なランコーデ。
黒とピンクのコントラストがインパクト絶大。股関節の安定や膝のブレをサポートしてくれる機能性ギアスパッツが、軽やかな走りを約束。Tシャツ¥6,195　ランニングスカート¥5,565　ランニングシューズ¥14,490(以上プーマ／A、C、D、E)ギアスパッツ¥16,800(ワコールCW-X／A〜C)



ペットボトルをリサイクル、地球にやさしいエコウェア。
緑に映えるオレンジのコーディネートが心にくいランニングウェアは、パーカも人気のクロップドパンツもペットボトルをリサイクル。パーカ¥9,030　クロップドパンツ¥9,975(共にダンスキン／A〜C)　ランニングシューズ¥10,815(ニューバランス／C)



マインドをときめかす、ビビッドなピンクがキュート。
ストップウオッチ機能付きで、雨や汗にも強い10気圧防水。ビビッドなピンクは意外にもどんなコーディネートにもマッチ。ランナーズウオッチ¥10,500(SEIKO／C)



初秋にぴったりなウォームニット。
秋にピッタリなトレンドカラーニット、裏地にフリース素材を使用した肌触りのいいニットキャップは、これからの季節のマストアイテム。ニットキャップ¥3,465(ダンスキン／A〜C)



環境と足のことを考えた、新発想のシューズ。
クッション性と安定性はそのままに、植物由来樹脂を使って製造段階でのCO_2排出を約25%セーブ。環境にやさしいことも機能のひとつ。ランニングシューズ ウェーブクリエーション10¥16,800(ミズノ／C)



ビフォー&アフターのランナーズエチケットに。
スマートなランナーはボディ&香りのケアも万全に。右から、天然シアバターやオリーブオイルなどを配合したボディローション 200㎖ ¥2,100(ラ カンパニード プロバンス／C)　悪臭だけを消臭し、水に流しても環境を汚染しないリフレッシュウォーター 100㎖ ¥609(グローバルプロダクトプランニング／C)　植物エッセンスが溶け込んだ潤い効果の高い化粧水。顔とボディに。フローラルウォーター、左からローズ、ローマンカモミール、ネロリ 各200㎖ ¥1,890(デイリーディライト／C)

パステルカラーにキュン！ヘア&ブレスレットに。
ふわふわニットでできたシュシュは肌触りもよく、手首につけてもチャーミング。複数を合わせてカラーコーディネートも楽しみたい。シュシュ各¥630(ナイル／A、C、E)



ananセレクト!マーク付きのイベントおよび商品は、特に美しさと地球環境へのやさしさを配慮しています。



**ハワイ好きのアイコン、
アロハなおなごみグッズ。**

ハワイの自然をモチーフにしたアイテムはホノルルのランナーにも人気。GHグリーンエコバッグ（H40×W40cm）¥945　GHペットボトルホルダー¥1,050　ハンドタオル¥525　フェイスタオル¥1,260（以上フラハワイ／C）



Green Running Life

そごう・西武から
新しいランニングライフの提案

地球にもランナーにもやさしい ランニングアイテム。



体の内側から、美と体力をサポート！

美しい走りと体づくりのために。右・スティック1本の中にコラーゲン、セラミド、食物繊維がたっぷり。水に溶かして飲むBi mania 12袋入り ¥1,050　左・3枚で約500mlのスポーツドリンクの電解質を補給したときと同程度の有効性が期待できる。ウエストポーチの中に入れておきたいエンライテン 18枚×3セット入り ¥1,953（共にA～D）



**色の数だけ着こなし自在、
カラフルレギンスがシンボリック。**

スタイリングのイマジネーションを広げるカラーは全12色。吸水性、抗菌防臭機能付き。スポーツレギンス各¥2,940（GESTS／A～E）



**水着の生地をリユースした
個性豊かなレギンスが登場！**

ピンクのランドレにゴールドのポーチが都会的。ドットプリントのレギンスは、水着の生地をリユース。軽くて動きやすいのも特徴。パーカランドレ¥7,665　ウエストバッグ¥4,830（共にダンスキン／A～C）　レギンス¥3,675（A、C、E）　ランニングシューズ¥10,500（アディダス／A～E）



※生地の柄はあくまでもイメージで、現品は異なる場合があります。

A そごう横浜店
☎045・465・2111（大代表）
B そごう千葉店
☎043・245・2111（大代表）
C 西武池袋本店
☎03・3981・0111（大代表）
D 西武渋谷店
☎03・3462・0111（大代表）
E 西武有楽町店
☎03・3286・0111（大代表）

詳しくは以下のサイトからアクセスを！
http://www2.sogo-gogo.com
http://www2.seibu.jp

**ランニングファン必見！
西武池袋本店8階スポーツ売場に
IKESEI RUNNING STATIONを開設中！**

■会期・9月30日（水）～10月27日（火）
■会場・西武池袋本店8階スポーツ特設会場

"グリーンランニングライフ"は自然を愛し、環境を思いやるランナーのライフスタイルを表現しています。『西武池袋本店』8階スポーツ売場では、この時期ビューティ、ヘルシー、エコロジーをキーワードにランニングステーションを開設中！ 期間中の人気コーナーをここに紹介、ぜひ出かけてみて。

**アンアン読者の方にNEWS。
お店に急いで！**

期間中、掲載商品お買い上げの方で先着3,000名（5店舗合計）に特製「オリジナルバンダナ」をプレゼントします。詳しくは各店頭で問い合わせください。また、なくなり次第終了とさせていただきます。

**人気のハローキティの
ランニングウェアが誕生！**

今や世界のアイドル的存在、ハローキティ生誕35周年を記念して今年12月にスポーツウェアがコラボデビュー。これに先がけ、受注会を一足先にスタート。申し込んだ人にはReebokオリジナルグッズを先着でプレゼント！
●10月8日（木）～12日（月）
西武池袋本店
※10月3日（土）・4日（日）
西武有楽町店

Reebok

**ランニングを楽しくする、
体験ブースにトライ！**

ランニングタイムをよりエンジョイするための体験ブースが登場。たとえば、お気に入りの音楽を聴きながら走るリズムに合わせてオリジナルミュージックが楽しめる"エキサミュージック"を視聴。
また、オリジナルランニングマップ検索や大会エントリーが気軽にできるランニングサイト『ジョグノート』などの体験もできる。こちらはジョグノートモバイル無料体験（2か月）キャンペーンも実施中。このほかにも、試飲会や試着会などエキサイティングな体験ブースがいっぱい！

EXERMUSIC for runners



※予約が必要となります。

**シューズアドバイザーによる
足形測定会を実施！**

期間中毎週土日は、シューズアドバイザーが足形測定器で足を診断。その結果に基づいて、あなたの足に合ったシューズを紹介してくれます。美しい走りは、シューズ選びから。

い合わせ先・西武池袋本店☎03・3981・0111（大代表）

RUN TOPICS 1

ビギナーだから楽しめる!!
魅惑のホノルルマラソン。

フルマラソン初参加者が、なんと6割以上というホノルルマラソン。
絶景のシーサイドコースを走るなど、魅力もいっぱいで、完走率はほぼ100%!
ビギナーにとって嬉しいポイントをぎゅっと凝縮してお伝えします。



ENJOY POINT 1

時間制限がなく、参加者の約99%が完走。

フルマラソンデビューの場として、多くのランナーに選ばれるJALホノルルマラソン。その最大の理由は、時間制限ナシという許容範囲の広い大会であること。途中で歩いても大丈夫という安心感があり、ハワイの美しい景色を存分に楽しんだ結果、約99%の参加者が完走。それぞれタイムが違っても、誰もがフィニッシャーになった達成感を得られ、マラソンの醍醐味を味わうことができる。沿道から響く大勢の人たちの声援に包まれながらゴールする、その感激はまたひとしお。







ENJOY POINT 2

大会前から盛り上がる数々のイベントが満載。

レース前からホノルルはお祭りムード一色。ゼッケンを受け取るハワイ・コンベンションセンターでは、4日前から「ホノルルマラソン・エキスポ」を開催。最新のランニングアイテムはもちろん、ここでしか買えないオフィシャルグッズも販売予定で、女性ランナーたちの人気スポットとなっている。2日前には、大会参加者の前夜祭「ホノルルマラソン・ルアウ」(申し込みが必要)も。ハワイの夜風に吹かれながらブッフェスタイルのディナーやフラダンスのショー、人気ウクレレプレイヤーのジェイク・シマブクロさんの生演奏などが楽しめ、レースとはまた違った、心に残る思い出になりそう。また、この時期ホノルルはクリスマスセールまっただ中。欲しかったアイテムがお手ごろ価格で手に入る最大のお買い物チャンスでもある!



迫力満点な本場ポリネシアンダンスのショーは約20分。



ハワイの地元料理も豊富なブッフェで、栄養補給。

ENJOY POINT 3

完走者向けのギフトも超キュート♡

完走した人に贈られるのはシェルレイやメダル、証書、オリジナルの完走Tシャツ。レース後にこのTシャツを着て歩いていると、地元の人たちに「よく頑張ったね」と温かく声をかけられたり、ホノルルマラソン参加者同士でも声をかけあったりする場面もあり、感動の余韻は続く。また、大会の当日と翌日は、マラソンを完走した人だけが購入できるグッズの販売が行われる。頑張った自分へのご褒美を選ぶ楽しいひとときだ。



完走者のみに渡される大会のマークが入った完走Tシャツやメダル、証書は一生の宝物に。



ゴールの後、シェルレイがかけられ感激。



今からでもエントリー可能!!

ホノルルマラソンに参加したくなったら…。

http://www.honolulumarathon.jp からはオンラインエントリーも可能(20歳以上のみ)。参加料は、¥15,000(~10月30日)、¥18,000(~11月13日)。ホノルル現地受け付けの場合は、US$225(12月9~12日)。問ホノルルマラソン協会日本事務局☎03・3545・1102 info@honolulumarathon.jp

小出恵介×桜沢エリカ スペシャル対談

走って楽しい、観れば深みにハマる。ランニング上手で人生を変える!

ランニングを始めたきっかけは、ともに『箱根駅伝』という小出恵介さんと桜沢エリカさん。
生で観た選手のスピードに驚き、オーラに感動し、駅伝観戦を楽しむことも体現した二人の〝走る〟とは?



写真・山口徹花 スタイリスト・丸山 晃(小出さん) ヘア&メイク・須田理恵(ニューヤード/小出さん) レイナ(桜沢さん) イラスト・桜沢エリカ

ちょい汗をかくくらいのランニングが気持ちいい。

走っていると生きている実感がする





小出恵介さん
1984年2月20日生まれ。A型。主演映画『風が強く吹いている』が10月31日(土)より全国公開。10月クールドラマ『JIN－仁－』(TBS)も楽しみ。

桜沢 小出さん主演の映画『風が強く吹いている』を見てちょっと泣いちゃいました。そんなつもりじゃなく行ったから、ヤラれたって感じですね。小出さんの演じた主人公は、大学生なのにとっても大人です。

小出 愛情深い男で、箱根駅伝を目指すメンバー全員から慕われるんです。演技だけで表現するのではなく、多少なりとも自分自身がしっかりしないと説得力がないと思ったけど、あまりに器がデカくて難しかったです。

桜沢 自然に演じていてステキでしたよ。それにしても、ポスターの小出さんの筋肉はすごいですね。いまもあの筋肉はあるんですか?

小出 もうないんです(笑)。自分でもびっくりするくらい良い筋肉になりました。脚なんかスジだらけでパンパンでした(笑)。

桜沢 走る練習はかなりされたんですよね。フォームもとてもきれいでした。

小出 専属のトレーナーに指導してもらったんですが、フォームづくりは簡単にはできなくて、映画で見ると、最初のころと最後では全然違うんです。

桜沢 へぇ、その違いには気づかなかった。毎日、どのくらい走っていたんですか?

小出 30分ほどですね。距離だと5キロくらいかな。多いときは1時間走っていました。高校のときに部活で走らされていたのとは全然違いますね(笑)。

桜沢 いまも走っているの?

小出 家の近所に公園があって、1周1キロほどなんですが、時間があるときはそこを走ります。

桜沢 映画のようなフォームで走るとプロっぽくてカッコイイでしょうね。

小出 あの走りは体ができていないと難しいかな。撮影のときは腹筋と背筋をすごく鍛えていたので体幹がしっかりしていたんです。いま同じようなフォームで走っても、なんか違うなって思う。でも、体づくりを考えるとハードルが高いので、とにかく楽しんで走れればいいやって感じです。

箱根駅伝の見方はまるっきり変わりました。

桜沢 じつは、私も『走れ!ミル子』の連載前にコーチについて走ってみたんですよ。ランニングなんて高校生で終わっているから、ン十年ぶり(笑)。コーチに「お尻が落ちている。もっと引き上げて」と言われて、ちょっと意識すると、バタバタという足音が静かになる。でも、ずっとお尻に力を入れて走るなんてムリだって思いました。

小出 お尻を引き上げたまま走るのはキツイですよ。走るのは続けているんですか?

桜沢 一度やめたんですが、やっぱり走りたくて、またコーチに教えてもらうんです。小出さんはいつ走っているんですか?

小出 僕は、夕方、走るのが好きですね。夜、みんながワイワイ酒を飲んでいる時間に走るのも気持ちいい。「ちょっと、オレってストイック?」って思いながら走るんです(笑)。

桜沢 「みんな飲んでるけど、オレは走ってるよ」って(笑)。女の子はランスカとか、かわいいウェアが出ているけど、男子はどうなんですか。

小出 僕はランニングウェアで走っています。最初は古着のTシャツで走っていたけど、汗を吸うと重くなるし、やっぱり機能は大事。専門のウェアは軽くて汗を吸うから体が冷えない。

桜沢 脚もピタッとしたパンツを着ているの?

小出 夏は短いのを着ます。冬はピタッとしたパンツの上にジャージーです。

桜沢 すごい、本格的ですね。走っているとほかのランナーが気になりますよね。

小出 僕はテレビの観戦の機会も増えたし、箱根駅伝の見方もまるっきり変わりました。映画の撮影前に選手たちの取材に行ったんですが、普段は普通の大学生なのに、走り始めると違うんです。いろんな思いを背負って走る姿がカッコいい。オーラを感じましたね。そのチームは今年の予選会に出るので、頑張ってほしいなぁ。

桜沢 私は、今年の箱根駅伝は往路ゴールの芦ノ湖近くでナマ観戦したんですが、熱気があって最高の雰囲気でした。山道を20キロ以上走ってきた最後の最後に、なぜこんなに速く走れるのか、もうびっくり。

小出 すごいですよね。1キロを3分で走るのもスゴいのに、20キロ以上走り続けるんだから。

桜沢 それだけ練習を積んでいるんですよね。

小出 走るのは個人だけど、駅伝はチームプレイだから結束も必要なんですよね。映画では集団走の練習風景も撮影したんですが、10人でまとまって走るのは難しいんです。ペースが違うとぶつかって転びそうで、なかなかキュッとまとまれない。それが、ずっと一緒に走っていると、同じ歩幅で同じ呼吸になってきて、10人がひとつの足みたいな感覚になってくるんです。

桜沢 走る音もひとつになる感じですね。

いいことだらけのラン、それってサイコーです。

小出 僕は走っていると頭のなかのぐちゃぐちゃが、スパーンと消えるのが好きなんです。いい意味で「もうどうでもいい」と思うこともあれば、「これが大事だったんだな」と気づいて心の整理がつくこともある。

桜沢 私はぜーんぜん、そんなところまでいってないわ。「ああ、キツー」とか思うだけ。2キロ走ったら「ゼーハー、ゼーハー」。

小出 2キロ走れたら十分ですよ。走りすぎるとアスリートの体になって故障も増えるって聞きました。それでストレスになるくらいなら、僕はちょい汗かくくらいがちょうどいいと思っているんです。

桜沢 ホントですか。

小出 汗をかくのが気持ちよくて、疲れていても走りたくなる。走って汗をかくと、生きている実感がわいてくるんです。

桜沢 そんなステキな言葉を聞くと、私も早く走りたくなりますね。今度のコーチは〝楽しくて、つらくなくて、ずっと走れるランニング〟を教えてくれるんです。走ると毛細血管が増えてシミも消えるって(笑)。

小出 いいことだらけ。それ、サイコーじゃないですか(笑)。人生変わりますよ。

小出さん・ジャケット¥55,650 パンツ¥33,60[illegible] Tシャツ¥10,500(以上エイス☎03・5428・1255)

ナマ観戦したら選手の速さにびっくり





桜沢エリカさん
19歳で漫画家デビュー。女性の[illegible]アルに描いたマンガが人気。小誌で連載中の箱根駅伝を題材にした『走れ! ミル子』が好評。原作を手がけた映画『プール』が現在公開中。

We love 箱根駅伝！

いよいよ、観戦シーズン到来！ドラマを身近に感じにいこう。

観戦シーズンのトップを切って行われる箱根駅伝予選会。お正月の箱根駅伝は知っていても、予選会って？というアナタはぜひ観戦を。滑走路を500人ものランナーが一斉スタートする迫力と本大会出場への選手たちの熱いドラマを見れば、ランへの思いも変わるはず！



駅伝ツウ
ギシさん

『走れ！ミル子』に登場。高校時は伝説のランナー。箱根駅伝経験者で区間新を出した。

500人の激走の大迫力、箱根駅伝予選会って!?

　箱根駅伝といえば、お正月の風物詩といえるが、前回シード権を逃した大学の選手たちにとっては天国か地獄か、国営・昭和記念公園で行われる運命の予選会が約2週間後の10月17日(土)に迫っている！

　お正月の晴れ舞台に立てるのは20チーム。前回大会でシード権を得た8チームの出場は確定しているが、残り12チームはこの予選会で決定する。箱根を走りたい選手には、本戦以上に熱く厳しい戦いなのだ。

　予選会は駅伝ではなく20㎞のレース。各チーム12人まで出場でき、上位10人の総合タイムで競う。スタート地点は通常、入場できない陸上自衛隊立川駐屯地の広い飛行場内。青空の下、約40校、総勢500人が一斉に駆けだす姿は大迫力で、応援団やファンの声にも熱が入る。選手たちは場内を出ると、立川市街を激走し、昭和記念公園内でフィニッシュを迎える。

　それぞれの夢をかけた約1時間のドラマ。結果発表を待つ選手の表情や、予選突破の歓喜の声、涙にくれる姿に間近でふれると、感動もひとしお。箱根駅伝への見方も大きく変わるはず。







第86回箱根駅伝予選会　10月17日(土)9:00スタート、立川・国営昭和記念公園。壮観なスタートに応援団も力が入る。レース後、すぐに緊張の結果発表。予選会の様子はテレビでも放送予定。10月17日(土)8:45〜11:30(G+)、15:30〜17:00(日本テレビ)、10月18日(日)22:00〜23:00(BS日テレ)などで。

第86回箱根駅伝　チーム選考のしくみ。

年の予選会は12の枠を争う。1チームは関東学連選抜チームなので、實11枠の争奪戦。予選会の成績だけで上位8チームが選ばれ、残り3枠は予選会の成績にインカレポイントを加味して決まる。

5回本大会※1

上位9チーム	下位13チーム	選抜チーム
シード校	関東学連所属大学による予選会に出場	
ード校　8チーム 東洋大学 早稲田大学 大東文化大学 中央学院大学 山梨学院大学 日本大学 明治大学 中央大学	出場予定チーム ●日本体育大学●国士舘大学 ●東京農業大学●駒澤大学 ●専修大学●神奈川大学 ●亜細亜大学●拓殖大学 ●東海大学●順天堂大学 ●帝京大学●上武大学 ●青山学院大学●城西大学 ●東京大学大学院 など例年40チームほどで競う	
	本戦出場決定11チーム ●予選会上位8チーム ●予選会成績＋インカレポイントの上位3チーム	選抜1チーム ※3 ●関東学連選抜

第86回箱根駅伝　本大会へ

前85回大会は記念大会のため例年よりも3校が増枠され計23チームが出場し ※2　85回大会3位の日本体育大学は、86回大会では予選会から出場する。※3 学連選抜は、予選落ちしたチームの選手のなかから選抜される。

出場大学にインタビュー 今年の予選会の意気込みは？

毎日20㎞、30㎞走るのは当たり前の厳しい練習を行う選手たち、夏の合宿後、さらに走りに磨きをかけた彼らにインタビューしました。それぞれの情熱をかけた予選会への思いとは？



駅伝初心者
ミル子さん

小誌連載『走れ！ミル子』主人公。ラン初心者、最近話題の箱根駅伝が気になる。

神奈川大学

18年連続出場。前回の本大会15位。



「予選会は3位以内の通過が目標。個人的には4年間すべて箱根駅伝を走ることが目標であり、1年間の集大成の箱根になんとしても出たい。全力を尽くして突破します」

森本卓司選手（4年）

上武大学

前回は念願の箱根駅伝初出場。



「前回は本戦出場獲得に自己満足したが、今年はその雰囲気をつくらないために予選会はひとつの通過点と考えたい。スタミナ力のある粘り強いチームで、上を狙います」

長谷川裕介選手（3年）

東京農業大学

主将の外丸選手は前回の予選会1位。



「個人1位を狙ってタイムを稼ぎエースの戦いをしたい。前回シードを取れなかったのはチームの弱さが出た。4年生が柱となり、最後まで押せる強さで本戦に必ず出場します」

外丸和輝選手（4年）

城西大学

前回の予選会1位。本大会は途中棄権。



「タイム的には強いチームなのに、前回の本戦は襷がつながらず猛省。今年は人間力を鍛えて、持てる力を前面に出す戦いを目標にしてきました。トップ通過で勢いに乗りたい」

高橋優太選手（4年）

写真・吉岡真二郎　TAKAMI　イラスト・桜沢エリカ　地図作成・竹中聡司



ギシさんの 観戦3か条

1 時計と運動靴を忘れずに

2 双眼鏡でお目当ての選手を探そう

3 事前のチーム調べで面白さ倍増

補講 ギシさん直伝!? もっと楽しく有意義に観戦する方法



観戦ポイント&コースマップ



通常は立ち入り禁止の自衛隊駐屯地に入場できるのも魅力。ドキドキの結果発表は、『みんなの原っぱ』で行われる。

予選会コースは、陸上自衛隊飛行場内をスタートし、一般道、昭和記念公園を回ってフィニッシュ。約1時間のレースだが、効率的な移動をすればひいきの選手の走りも4回間近で観ることができる。

午前9時。壮観なスタートシーンは見逃せない。先頭に躍り出る選手のチェックは、双眼鏡が威力を発揮する。すぐ5㎞地点に移動して応援。その後15㎞の通過を押さえたら、感動のフィニッシュで待ち構える。観戦も時間勝負だから時計は正確に合わせて。事前に大学のユニフォームの色や選手の情報など予習しておけば面白さもアップする。

オススメ観戦タイムテーブル

9:00 感動のスタートに注目

9:15 5㎞の通過点で応援

9:45 15㎞周辺を観る

10:00 フィニッシュで感動!

10:20 『みんなの原っぱ』でドキドキの発表を待つ

スタート観戦は混雑するので早めに着いておきたい。上位選手たちは1㎞約3分弱で走ることを目安に。5㎞周辺には9時15分前に、15㎞周辺には9時45分前に移動して構えておけば通過チェックを見逃さない。10時前にはゴール地点へ。予選会大会記録は57分22秒(山梨学院大学・モグス)。観戦もダッシュが必要、運動靴で行こう。



左・集団練習は集まれる選手だけで週1回行う。この日は代々木公園12周、21㎞の距離走。下・依田選手と、増田紘之選手(前列左端)、石原宏尚選手(後列右端)は学連選抜を狙う。水色ユニフォームをチェック!



熱い思いに感動! 大学院生も走っています

東京大学大学院駅伝部は、選手18名、平均年齢25歳。予選会出場は今年で6回目になる。「昨年は、依田崇弘(博士2年)が大学院生史上初の学連選抜入りし、チームの士気も上がりました。今年も学連選抜に1人送り込み、全体で11時間を切ることが目標です」(主将・月崎竜童選手)。

選手たちは、日本各地の研究所で勉強しているため、チーム全員が揃うのは予選会の当日だけ。それでも「強いチーム意識を持ち、各々の場所で練習に精進しています。本戦出場は難しいけれど、練習の成果と院生の意地を見せます!」。



読売新聞は随時、箱根駅伝の特集記事を掲載。当日は結果速報を載せた号外も出る。『みんなの原っぱ』でゲットしよう。

今年の箱根駅伝 予選会の見どころは?

戦が予想されている。本来ならシードを狙える強豪チームが、揃って予選会に出場するのだ。

「前回の箱根駅伝でシード権を逃し、13年ぶりに予選会から出る駒澤大学を筆頭に、東海大学、日本体育大学……。本戦の常連校が上位通過を狙ってくるので、見応えのあるレースになりますね。駒澤大は1万m28分台の宇賀地強、深津卓也、星創太、高林祐介の4本柱の走りに注目。また、最大の目玉は東海大1年生の村沢明伸。高校ナンバーワンの彼の活躍は見逃せません」(読売新聞社、現立川支局記者の大野展誠さん)

強豪校と言われるチームでさえも予選会突破はひとつの山であり、番狂わせがないとはいえない。レース直後の結果発表は、ベテラン記者でさえ毎年、涙する感動シーンという。

「選手たちのドキドキ感を間近で感じられるのは予選会ならではの醍醐味。何度観ても熱くなってしまいます」

走りも参考になる!



この秋冬チェックしたい駅伝。

箱根駅伝以外にも、体育の日の出雲駅伝を皮切りに駅伝&マラソンの大きな大会が目白押し。各チームのデッドヒートはスポーツ観戦の醍醐味! 女子の走りも参考になる。ここではテレビ観戦できる注目駅伝を紹介。

写真は『杜の都駅伝』。

第21回出雲全日本大学選抜駅伝競走(出雲駅伝)
10月12日(月・祝)
フジテレビ系 13:00~15:25(予定)

毎年、体育の日に開催の男子学生駅伝。出雲大社をスタートし、出雲ドームまで全6区間を21チームで競う。長い区間でも10㎞ほどでスピード勝負のレース。

第27回全日本大学女子駅伝対校選手権大会(杜の都駅伝)
10月25日(日)
日本テレビ系 12:00~14:35

大学女子駅伝の頂。全国の25大学チームと選抜1チームが出場し、6区間38.0kmを駆け抜ける。立命館大学の4連覇に注目が集まる。

第41回全日本大学駅伝対校選手権大会
11月1日(日)
テレビ朝日系 放送予定

箱根駅伝、出雲駅伝と並ぶ学生3大駅伝として人気。全国の大学生25チームが出場。名古屋市の熱田神宮~三重県の伊勢神宮の8区間を競う。

第54回全日本実業団対抗駅伝競走大会(ニューイヤー駅伝)
2010年1月1日(金・祝)
TBS系 放送予定

実業団陸上チームの日本一を競う。参加選手には箱根駅伝経験者が多く、実業団に入って、どう成長したかを観られる楽しみな大会。

原作は直木賞作家、三浦しをんの同名小説。ほかに中村優一、ダンテ・カーヴァーらが疾走。脚本家・大森寿美男の初監督作品。10月31日(土)より全国ロードショー。





この映画をチェック!

『風が強く吹いている』で『箱根駅伝』について予習しよう。

〝箱根出場〟の夢を企てる首謀者ハイジ(小出恵介)と天才ランナー・カケル(林遣都)のほかは、ランとは無縁。マンガおたく、アフリカ留学生ら8人を巻き込んで、大舞台に挑む青春群像劇『風が強く吹いている』。

「それぞれの事情を抱えた彼らが、なぜ、いま走るかというと、逃げていた自分と向き合いたいから。〝走ること〟を通して人生を考えられる映画です」と、主演の小出恵介さん。

予選会もクローズアップし、箱根本戦シーンは、実際の映像と延べ3万人のエキストラを動員。コースをリアルに再現して描く10人の絆に胸が熱くなる!


目指すは箱根駅伝。限りなくゼロに近い
可能性に挑んだ、寄せ集め10人のキセキ。
風が強く吹いている
故障で走れなくなった元エリート走者。
走る場をなくした天才ランナー。
一人の本気の挑戦が、
やがてメンバーの心を動かしていく……。
小出恵介
林 遣都
中村優一
川村陽介
橋本 淳
森 廉
内野謙太
ダンテ・カーヴァー
斉藤慶太
斉藤祥太
水沢エレナ　五十嵐隼士　渡辺 大　津川雅彦
監督・脚本：大森寿美男　原作：三浦しをん（新潮社刊）　音楽：千住 明
制作プロダクション：光和インターナショナル　配給：松竹　助成：文化芸術振興費補助金　©2009「風が強く吹いている」製作委員会
10.31 ROADSHOW
www.kaze-movie.com
三浦しをんの傑作小説、待望の映画化！
to HAKONE
蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimeee.net

RUN TOPICS 2

女性ならではの悩みも解決できる!? ランという名の"クスリ"。

冷え、むくみ、便秘、そしてPMS（月経前症候群）などといった女性特有のカラダの悩み。
ランニングで自己治癒力を高めて、"なんとなく不調"を解決! 快適な毎日を送りましょう!



お話を伺った先生
江夏亜希子さん
産婦人科医、日本体育協会公認スポーツドクター。ウイメンズ・ウェルネス銀座クリニックで診療を行う。www.w-wellness.com



"冷え"に効く!?

「筋肉が少ないと冷え性になりかねません。そもそも脂肪は外の寒さから身体を守る断熱材にはなるものの、身体の芯の熱を表面に届ける妨げにもなっています。でも、走ることで余分な脂肪が落ちて、エネルギーを産生する筋肉がつくと、全身ポカポカの状態が続きやすくなります。代謝もよくなり、体温が上昇するので、軽い冷え性なら解消できる可能性が。汗をかいたままでいると体温が奪われて冷えの原因になるので、必ず汗は拭くように」



筋肉がつくと冷えも防ぎやすい。

"むくみ"に効く!?

「血液は心臓のポンプから全身に送られます。寝ている状態に比べ、立ったり座ったりの状態では、血液が心臓まで戻りにくくなり、下肢にたまってしまうのが、むくみの原因。脚に適度な筋肉がつくと、心臓まできちんと血を送り込むことができ、むくみにくい体質になりますよ」。これはマッサージに行くよりも、お手軽かつ有効なむくみ対策！「ただし、きちんと自分の足に合う靴を履いて走らないと、脚の関節をいためたり筋肉痛の原因になるので、気をつけて」



走ると全身に血液が行き渡る。



睡眠中に腸の動きが活発化。

"便秘"に効く!?

「そもそも腸の動きが悪いのが便秘の主な原因。腸の動きをコントロールするのは、実は自律神経。適度な運動はこの自律神経のバランスを整えてくれるんです。睡眠中などリラックスした時に働く副交感神経が活発になると、腸は動きだします」。起床後に便が出るのは自律神経のバランスがとれている証。さらにこんな利点も。「ランニングで腹筋がつくと、出す力もつきます。また、腹筋のおかげで内臓が引き上げられるので、腸が動きやすくなりますよ」

イラッとした気分もスッキリ。



"PMS（月経前症候群）"に効く!?

生理前に訪れる、あのブルーな気持ちや身体の不調。「排卵後から次の月経までの時期、いわゆる黄体期は気分の落ち込み、腰のだるさなどの症状が起こりやすくなります。東洋医学では『於血』が原因といわれています。そんな憂鬱な状態を打破してくれるのがランニング。走ると血液のめぐりがよくなるうえ、脳からアドレナリンなどのホルモンが出て、気持ちがすっきり明るくなります。体調はもちろん、心のリフレッシュにも効きますよ」

こんなワタシ、走っていいの?

貧血持ちなんです。

「血中ヘモグロビンが減少している医学的にいう貧血の場合は気をつけるべき！ ヘモグロビンが不足していると、酸素を全身に運びにくくなり、息ぎれや動悸、ひどい時には心不全を起こしてしまうこともあります。鉄分は汗の中にも出るので、貧血ではない人も普段から鉄分はしっかり摂取しましょう。また、[illegible]かかとの[illegible]赤血球が壊[illegible]分が失われる貧血にも注意。かかとをしっかりと守る靴選びは慎重に」



デスクに常備したい鉄分アイテム。
左から、プルーン果実の濃縮エキスにクエン酸鉄もプラスした強力サプリ。プルーンエキス 30日分￥693（DHC☎0120・333・906） お菓子感覚で食べられるプルーン風味のタブレット。どこでも鉄分ツイントース配合￥1,470（ファンケル☎0120・750・210） 鉄分の他、ローヤルゼリーなどの美肌成分を配合したドリンク。アルフェネオ￥231＊編集部調べ（大正製薬☎03・3985・1800）

こんなワタシ、走っていいの?

生理中なんです。

「月経痛が激しくなく、量が多くなければOK。身体を動かすと月経痛が軽くなることも多いんです。気分転換にもいいので、ブルーな気持ちを吹っ飛ばしましょう。ただ、過度な運動をすると月経が止まってしまうので注意が必要。卵巣から女性ホルモンが分泌されなくなると、骨粗鬆症や疲労骨折につながります。体脂肪率が17％をきると危険信号。いくら身体にいいからといって、走りすぎは禁物です。何事も適度に楽しんで」

 写真・天日恵美子　イラスト・米澤よう子

楽しく、長く走り続けたいから。私は「CW-X」を選ぶ。

カッコよく走っている人の多くがはいているスポーツ用タイツこそが、「CW-X」。ランニングに重要な筋肉や関節をサポートするウェアで快適な走りを実現して！



「私もはいています!」①

井阪 恵さん スタイリスト

Tシャツやスウェットで走っていたけど、距離を伸ばすため本格的なウェアを探してたんです。そんなとき出合ったのが「CW-X」。股関節が安定し、腰の痛みが軽減されました。さらにテーピング機能で下半身のふらつきがなくなり、脚がよく上がるから走るペースがアップ！ 黒いタイツはきれいな色のショートパンツと。ピンクのライン入りのものをはくときはトップスもビビッドカラーにしたりと、おしゃれ心も満足です。

「私もはいています!」②

小林良子さん 美容ライター

ロングタイツを愛用中。はき心地が軽く、締めつけが少ないのがお気に入りです。走っているときは、下半身、特にふくらはぎの部分をグッと持ち上げられているような感覚。脚運びがラクなので、思わずいつもより長めに走りたくなります。脚がしっかりホールドされているから、走ったあとに膝がガクガクすることもなく、疲れを持ち越さないので翌日の走りも快適。走りたい気持ちもサポートしてくれる、頼れる一枚です。



サポート機能はもちろん、かわいいカラーも魅力。

アスリートにも愛用者の多いサポートギア（タイツ）は、コーディネートしやすいカラー展開。きれいな色のウェアと合わせて、女の子らしく着こなして。肩甲骨の動きをサポートしてくれる「柔流」は、鮮やかなピンクをチョイスして存在感をアピール。きれいなカラー＆フォームで、道行く人の注目の的になるはず。

右ページ・ランニングワンピースHUY・775¥6,825　サポートギア レボリューションモデルHXY・189¥16,800（共にCW-X／ワコール）　シューズ¥10,500（リーボック／リーボックジャパンお客様[illegible]0120・7[illegible]76）左ページ・柔流 ロングスリーブシャツHAY・551¥8,[illegible]　パンツHY・742¥5,250　サポートギア スタビライクスモデルHZY・149¥15,750　キャップHYO・433¥3,675（以上CW-X／ワコール）



スポーツを愛する人のためのコンディショニングウェア、「CW-X」。軽くて動きやすいサポートギア（タイツ）やトップス、かわいいワンピース型など、ランニングが楽しくなるアイテムが大人気。

いちばんの注目は、筋肉と関節をサポートしてくれる右ページのタイツ、「サポートギア レボリューションモデル」。腰と股関節を安定させて重心のふらつきを軽減し、サポートラインで膝や関節をしっかり保護。そんな高機能は従来のままキープしつつ、20%の軽量化に成功。また縫い目のない構造を実現したので、軽快な動きを思う存分実現できる強い味方に。

トップスでは、肩甲骨まわりのラインがランニング時の腕振りをスムーズにしてくれる「柔流（じゅうりゅう）」がおすすめ。さらに、スポーツブラなどの小物もフルラインナップ。

ランニング初心者から機能重視の本格派まで満足させる「CW-X」で、レッツ・エンジョイ・ランニング！



走る女性のためのランニングブラ。

ランニングの際に気になるバストの揺れ。実はこの揺れによってバストの形を保っている“クーパーじん帯”が伸びてしまい、下垂の原因に！“クーパーじん帯”は修復がきかない大切なじん帯。長く、楽しく走り続けるためにも、ランニング時には揺れを抑え、汗によるムレやベタつきなどを軽減する専用ブラの着用が必須です。

ランニングブラHTY・158¥5,565（CW-X／ワコール）

写真・中島慶子　スタイリスト・木津明子　ヘア＆メイク・北 一騎（アユターレ）　モデル・松島エミ
問い合わせ先・ワコールお客様センター☎0120・307・056（9:30〜17:00　土・日・祝・年末年始をのぞく）　www.cw-x.jp

アングッズ! 2009 秋冬

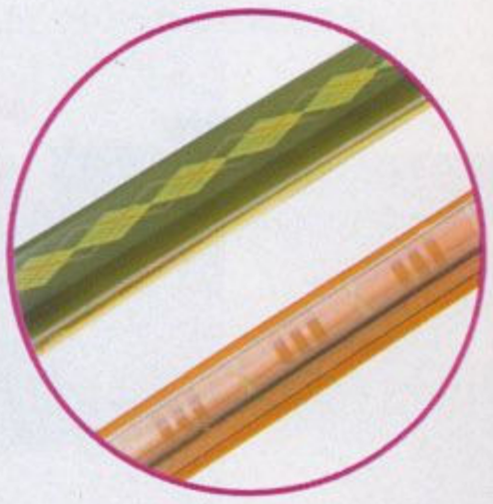
なたのお気に入り、見つかりましたか?
判のグッズをご紹介。





メガネはアクセサリー感覚で使いわける時代。

色や素材のバリエーションが豊富なアンアンのメガネ。洋服をコーディネートするように顔の印象を変えてみるのも大事です。参考価格 上¥10,000 下¥13,000 青山眼鏡株式会社



サイドがアーガイルの別型も。



内や車内はおしゃれに履き替えよう。

中はとにかくリラックスしたいもの。コンパクトにたためて軽いだけじゃなく、
でもおしゃれにできるアンアンの携帯スリッパは各色巾着付。各¥2,625
式会社アセット ☎03-3865-3618 http://www.asset-net.co.jp/



コーディネートに迷わないベーシックなカバーソックスは女子の必需品!

ストレッチ性のあるレース素材で、歩いても疲れにくいクッション付。パシオス他で取り扱っております。紺もあります。各¥346 助野靴下株式会社 ☎0120-717031 http://www3.ocn.ne.jp/~sukeno-k



潔感あふれるタオルをギフトにいかが?

アンのタオルが好評です!こだわりのソフトな触りと誰もが大好きなクローバー柄をピとグリーンで。使い心地が良いものだからこそギフトに最適。セット価格帯¥525〜
250 アピデ株式会社 http://www.apides.co.jp



秋冬にぴったりなサボサンダル。

雪柄ニット素材とボアの組合せがこの秋冬にピッタリのデザイン。クッション性のあるソールもうれしい。S〜LL、ベージュのみM、L 各¥2,100 玉井産業株式会社 ☎0745-44-1981



素材協力/ハマナカ株式会社、パイオニア株式会社

帯をなごみの画面にきせかえませんか?

の新作は手作り感のあるパッチワーク柄。雑貨屋さんのようでもあり
い! 対応キャリア・機種はNTT docomo FOMA 906,905,904,903,
,705,704,703のきせかえツール対応端末、Aシリーズにも対応。
パッケージ利用料 ¥315 株式会社IRIコマース&テクノロジー
3-6304-0125 無料お試しメニューはQRコード又はこちらから。http://
kae.playtoys.jp/d/anan.cgi



アンアンのパジャマで心地いい眠りをどうぞ。

仕事もスポーツもお肌のためにも、良い睡眠で疲れを残さないことが大事。Tシャツに短パンではなくパジャマを見直してみるのもいいかも! パジャマ上下セット 参考商品 株式会社カイタックファミリー ☎072-729-1731

ココロをみたすアン

お気に入りのモノがいつもそばにあるって幸せなこ
アンアンのライセンス商品、秋冬の新作



あったか素材で2wayに履けるシューズです。

ナチュラルでシンプルなデザインだけど、ベルトの倒し方次第で違う表情を作れるデイリーシューズ。S~LL 各¥4.095(直販代引き可) 株式会社ミヤタ ☎06-6632-5451(担当:中村)





お財布を開けると内側の色もかわいいのがグッド!

これから年末にかけてお財布を買い換え イミングだそう。革のソフトな質感に刺繍が て使いやすい作りも要チェック。左上より時 りに 束入れ ¥5,800 札入れ ¥4,980 小銭 ¥2,480 11月中旬発売予定。スタイル・ デックス株式会社 ☎03-3517-6808(吉野) http://www.style-index.co.jp



女性でも買いやすいパッケージが評判です。

お肌にやさしい弱酸性潤滑剤が塗布されているコンドームは女性にうれしい配慮が◎で、WEBでも購入できます。左から ¥1,050 ¥1,575 ¥525 相模ゴム工業株式会社 ☎03-3417-0811(担当:安藤) http://www.sagami-gomu.co.jp



人気のラッキークローバーに新コレクションが登場。

スタッキングＯＫで収納に便利な3サイズのボールにドレッシング、キャニスターがセット。いろいろ使えるオススメの一品。AN-217 アラカルトセット ¥3,150 前畑株式会社 ☎0572-21-1111 http://www.maebata.co.jp



シンプルでちょっとモダンなネックレス。

チョイスカタログ限定商品のこのネックレス。モチーフは可愛いけどモダンに仕上がっているからオンオフ両方に使えます。株式会社ゆうわ

日本製で品質も安心だから自分にもプレゼントにも!

テーブル周りもライフスタイルにあったものを揃えたい。こんな使いやすそうなカトラリーはいかが? 他のセットもあり。アンアンカトラリー 6本セット ¥1,050 株式会社アサヒ ☎0256-63-6061 http://www.asahi-spoon.co.jp/





適度なボリューム感がグッドなアクセサリー。

艶黒パーツとマットなパープル、絶妙に質感を対比させたインパクト大なネックレス&ブレスレットはニットを着る季節に必須! ネックレス ¥4,800 ブレスレット ¥2,500 株式会社ドウシシャ ジュエリー事業部 ☎03-3474-6861 http://www.do-style.jp/

晴れの日に振袖を着る、これぞ女子ならではの醍醐味。

本格的な日本の伝統技法でつくられるアンアンの振袖は帯などトータルで揃います。成人式だけでなく結婚式のおよばれにも着てみたい。振袖 ¥451,500(参考コーディネート価格) 株式会社カトウ ☎075-344-8878 http://www.kato-kyoto.com/



この広告に掲載されているものはアンアンのライセンス商品です。掲載されている製品の仕様や色、価格などは、改良のため予告なく変更される場合がございます。
製品のカラーは印刷の関係で実物と異なる場合がございます。製品によっては店頭販売のないものもございます。
ライセンスについての問い合わせ 住金物産株式会社 03-5412-5073







あの『SPEEDO』が水から陸へ。

軽量＆コンパクトな最新ウェアが、トレーニングスタイルを変える。

インターナショナルの水着ブランド『スピード』から、日常生活のなかで効率の良いトレーニングを可能にする機能性ウェアが登場。アクティブに動いても体を快適に保ち、どんなワークアウトにも対応。これからは水も陸も『スピード』にお任せ！







写真・加藤 淳（左ページ）　スタイリスト・高島聖子（左ページ）



蒸れやベタつきを感じず仕快&快適にトレーニング。

4WAYにストレッチする"センシティブライト"を使用。体にフィットして動きやすい。通気性と透湿性が高く、ベタつきや蒸れを感じずに心地よく動ける。全6色。ロングスリーブモックタートル各¥6,195(スピード)



不快な汗をさっぱり吸収。携帯に便利なハイテクタオル。

40×31㎝とプチサイズながら、吸水性抜群。運動後の汗をさっと拭き取ってくれる。乾きが早く汗で重くなったタオルを持ち歩かなくて済む。携帯に重宝するケース付き。全8色。セームタオル(小)各¥1,260(スピード)



腕の動きを邪魔しないデザイン。重ね着で着こなしの幅も広がる。

"センシティブライト"使用。腕が振りやすく、汗をかきやすい脇の下はメッシュ仕立て。Tシャツやロングスリーブシャツとの重ね着も楽しめる。UVもしっかりカット。全4色。ウイメンズタンクトップ各¥5,880(スピード)



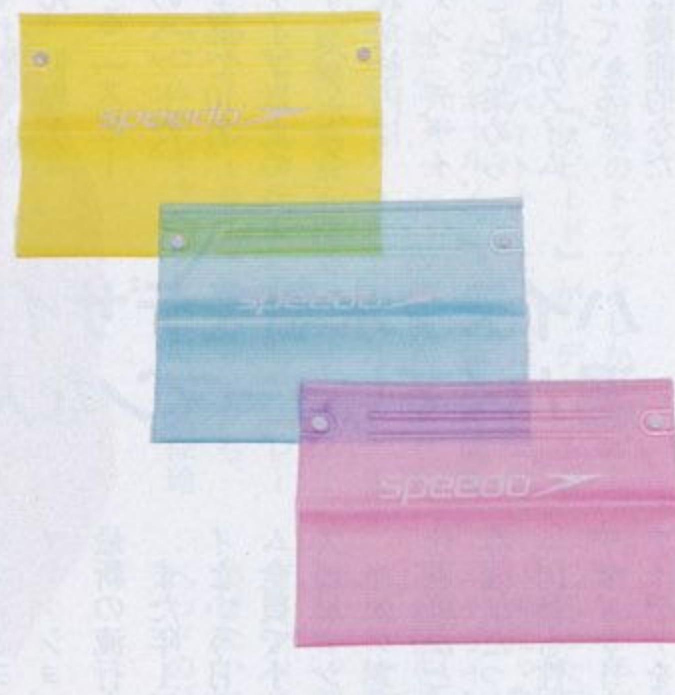
タイトなロングタイツとのコーディネートがおすすめ。

お尻がちょうど隠れる長さで、スパッツの上にランスカ風にコーディネートしやすい。フードの襟元はドローコードで調節可。軽くて汗をかいてもドライ。UVもカット。全3色。ウイメンズワンピース各¥9,975(スピード)

大人のDailyトレーニングは洗練された機能的なウェアで。

speedo

たとえばカフェに寄るように、気が向いたときに手軽に運動を楽しむ。それが『スピード』が提案するアーバントレーニングスタイル。そんな新しいトレーニングライフをサポートするのが、プールにもジムにもランにも使える『スワイム』。伸縮性、撥水性、速乾性が高く、短時間でも効率よく鍛えられるし、軽くてコンパクトだから持ち運びしやすい。『スワイム』となら、ライフスタイルに合わせて水泳やランと自然体で付き合えそう。



かさばるウェアを圧縮収納。完全密閉で水モノもOK。

汗で濡れたウェアや水着を収納する小物入れ。ジップを閉じ、空気を抜きながら密閉するとコンパクトにまとまる。バッグ内でかさばらないし、濡れる心配なし。全5色。コンプレスプルーフ(小)各¥1,995(スピード)



バックスタイルもすっきり。ヒップを美しく見せる。

股下浅め、バックスタイルもすっきりで、ヒップをキレイに見せる。タイツの上にレイヤードしやすいデザイン。ストレッチ性と撥水性に優れた素材を使用。全3色。ウイメンズウインドホットパンツ各¥5,145(スピード)

撥水性とストレッチ性が高く、多少の風や雨は余裕でブロック。

秋口以降のランに最適のシェル。軽くて小さくまとめて携行しやすい。胸ポケットは携帯音楽プレーヤーを入れるのに便利。脇の下は通気性を高めるメッシュ。全3色。ウイメンズアクティブライトシェル¥9,345(スピード)



国内設計で日本人にジャストフィットするコンプレッションウェア。

段階的な着圧により血行を促進。体のコンディションを整える『SPEEDOコンプレッションウエア』。つらい立ち仕事や長時間の移動も優しくサポート。全2色。ウイメンズパフォーマンスロングタイツ¥9,975(スピード)10月中旬発売予定。



問い合わせ先・ゴールドウイン・カスタマーサービスセンター ☎0120-307-560 http://www.speedo.jp/

SPEEDO report from UK

注目のスポーツブランド『SPEEDO』の素顔をもっと詳しく知るためのQ&A。

速くてオシャレでセクシー。トップスイマーからランニング好きの女子まで、
幅広い層に愛されているインターナショナルブランド『スピード』。
本拠を構えるイギリス現地取材を敢行。その素顔に迫ってみました。





左・SIL全景。建物は元々1933年に建てられたレース織物工場。上・ノッティンガムの中心街。1400年以上の歴史を誇る古都だ。下左・最新デザインが並ぶ本社内のディスプレイ。下右・SILのデザインチーム。右端がヘッドのデボラ。

ロンドンから車で約3時間。のどかな田園地帯にある街ノッティンガムに、『スピード』ブランドで知られるスピード・インターナショナル社(SIL)の本社がある。

本社ビルは歴史を感じさせるレンガ造りの2階建て。思ったよりも小さく、ハイテク水着よりビンテージ古着が似合いそうな雰囲気。

「ようこそ、SILへ！」

そう笑顔で迎えてくれたのは、デボラ・ブラウンさん。世界160か国以上で展開する『スピード』のデザイン部門のヘッドだ。

「デザインチームは全部で10名。私たちは年間750タイプ以上のデザインをしています」(デボラ)

徹底的にリノベされた社内は、外観とは裏腹に超モダン。デザインルームには、資料として集められた世界中の雑誌や他社のスイムウェアがストックされている。

『スピード』の水着は機能的なだけではなく、見た目にもオシャレで遊び心がいっぱい。デザインのアイデアはどこから得ているの？

「まずはユーザーであるスイマーの意見をよく聞いて、ヒントをもらいます。それにスタッフはパリやニューヨークなどを飛び回り、ファッショントレンドをリサーチ。最新の流行を取り入れています」

また年1回はクリエイティブデイという日があり、デザインチーム全員で小旅行へ。みんなでインスピレーションに磨きをかける。

スタッフ同士仲が良さそうで、仕事場がとってもアットホームな雰囲気だったのが印象的。

「国籍も性別も才能もさまざまなデザイナーが集まり、いろいろなアイデアを出し合ってデザインをまとめていく。多様性こそが私たちの強みかもしれないわね」

ハイテク水着をデザインしているのは、温かくてヒューマンな人たちでした。





Q 話題の『レーザー・レーサー』は何がそんなにすごかったの？

'08年の北京オリンピックで話題を独占した『スピード』の水着が、『レーザー・レーサー』。競泳種目で金メダルを獲得したスイマーのなんと約94%が着用。以来いわゆる高速水着開発競争が始まった。

「水泳選手に話を聞くと、とにかく水の抵抗を減らしてほしいという声が圧倒的。その期待に応えて世界最速の水着を作ろうと開発を始めました」(『レーザー・レーサー』開発担当のデブ・ヤオマンさん)

3年かけ完成した『レーザー・レーサー』は独創的アイデア満載。「世界で初めて継ぎ目のない無縫製で仕上げ、強い着圧でボディを流線形に引き締めて抵抗を減らしました。また体幹部を支えることで、脚やお尻が落ちて抵抗になるのを防いでいます」

すでにデブさんはロンドン五輪に向けて次世代型『レーザー・レーサー』を開発中。どんな斬新な水着が登場するか、今から楽しみ。



極薄で撥水性に優れた生地を超音波で溶着して作った世界初の完全無縫製水着。着ると滑らかな流線形を描く。

Q そもそも『スピード』っていつどこで誕生したの？

『スピード』ブランドが誕生したのは、1928年のオーストラリア。「ブランド名は〝スピードを着て、あなたにもっとスピードを！〟というスローガンから取られました」(広報担当)。アイコンには、矢のように速く泳げるようにと〝アローマーク〟を採用。

まだ女性が肌を露出するのがタブーだった時代、いち早くビキニの水着を発表して話題に。やがてオリンピックなどを通して「『スピード』の水着は速い！」とその実力が広く知られるようになった。

世界的スポーツブランドを目指し、'90年代イギリスのペントランド社と統合。'70年代から進出していたノッティンガムにSILの本社を移した。ノッティンガムが選ばれたのは「レース織物の産地としての歴史があり、水着作りにふさわしい環境が整っていたから」だ。





右・1920年代に発表された『レーサーバック』は肩が動かしやすいとスイマーの評判に。下・'30年代に作られた女性用水着。これでも当時としては露出が多すぎると論議を巻き起こした。

写真・加藤 淳

『スピード』の水着はどんな風に開発されているの？

SIL本社には、社員ですら立ち入りが禁止された秘密の場所がある。それが世界の水着開発をリードする『アクアラボ』。「アクアラボにはスポーツ科学、流体力学、縫製技術などのエキスパートが集まっています」と言うのは、アクアラボの責任者デブ・ヤオマン。「なかには16歳から45年以上、水着の素材ばかりを触っている専門家もいれば、5つのオリンピックを経験したスポーツ科学のプロフェッショナルもいます」。

さらにアクアラボには、問題解決のために協力してくれる研究機関の世界的なネットワークがある。「スポーツ科学はAIS（オーストラリア国立スポーツ研究所）、抵抗分析に関してはNASAなど、各分野のトップの協力があってこそ斬新な水着が生まれるのです」

でも一番重要なパートナーは、「スイマー」とデブ。「やはり彼らに教えられることは多いですね」。


意外にもSIL本社にはプールがない。必要なときは、車で30分ほど離れたラフバラ大学に出向いて、着用テストなどを繰り返す。ここは五輪代表選手も多数輩出しているイギリス有数のプール。

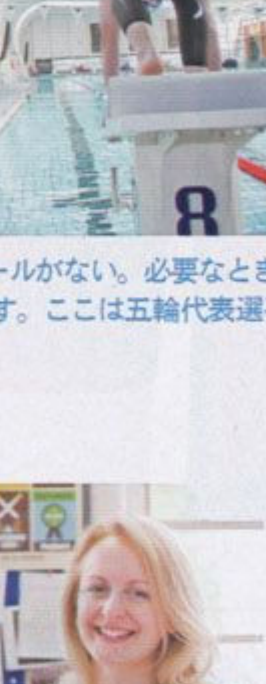
コムデギャルソンとコラボしたと聞きましたけど、ホントですか？

各分野のトップとしかコラボしない『スピード』が、デザイン分野のパートナーに選んだのは『コムデギャルソン』。数年前から機能性とファッション性を両立させた『スピード コムデギャルソン』を展開。北京五輪でアメリカとオーストラリア代表に提供した『レーザー・レーサー』のデザインも、『コムデギャルソン』の川久保玲さんが手がけた。各々の国旗をあしらったデザインは選手たちにも好評だった。

「デザインが国の代表という誇りと自信を選手に呼び起こし、それが良い結果を生んだ。デザインは機能の一部。今後もファッションブランドとのコラボレーションは続けたい」（SILマーケティングヘッドのジェイソン・ランスさん）


『スピード コムデギャルソン』のデザインは余計な飾り気がなく、シンプルで力強いイメージ（参考商品）。

『スピード』スタッフが実践するアーバントレーニングスタイルとは？


婚約者は元五輪選手。来月結婚します！

「私はスロースターター。毎朝１時間くらいお茶を飲んでボーッとする時間をつくり、仕事に備えます」

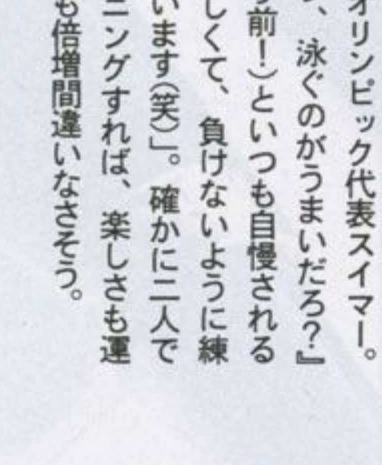
都市生活を楽しみながら、ライフスタイルにトレーニングを取り入れる。それが『スピード』が提案するアーバントレーニングスタイル。SILのデザインマネージャー、ソフィー・ホワイトさんも、その実践者だ。

「仕事が忙しいときこそ、リフレッシュのために体を動かして汗をかくことが大切。合間を縫って週3、4回はジムに通っています」

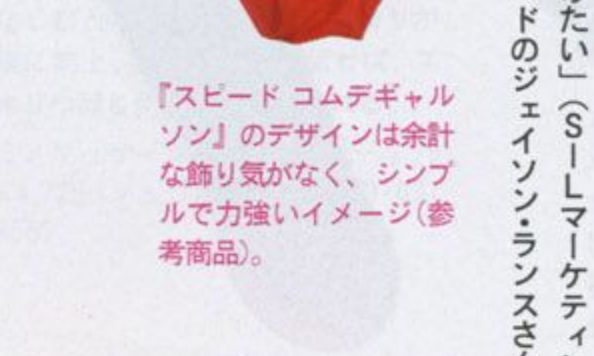
まずプールで泳いでから、ジムで筋トレ。時間ができたときにすぐ運動できるように、バッグにはいつもウェアが入っている。

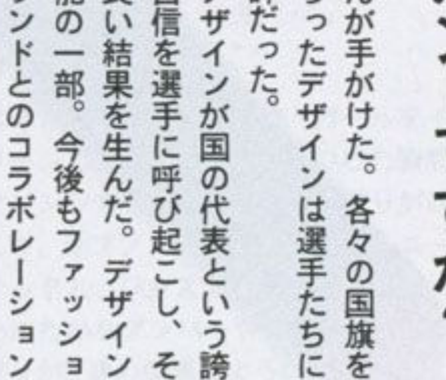
実は彼女はSILのスタッフと来月結婚予定で、なんとフィアンセは元オリンピック代表スイマー。

「『オレ、泳ぐのがうまいだろ？』（当たり前！）といつも自慢されるのが悔しくて、負けないように練習しています（笑）」。確かに二人でトレーニングすれば、楽しさも運動効果も倍増間違いなさそう。


『スワイム』の最新セパレーツ。プールの塩素で劣化しにくい特別な素材を使っている。値段は35ポンド（税別／日本円でおよそ¥5,300）。日本での展開は未定。

ロンドンの『スピード』ショップで一番人気の商品は何ですか？


右からラキーさん、ローラさん。１階がウイメンズとキッズ、地下がメンズというフロア構成。



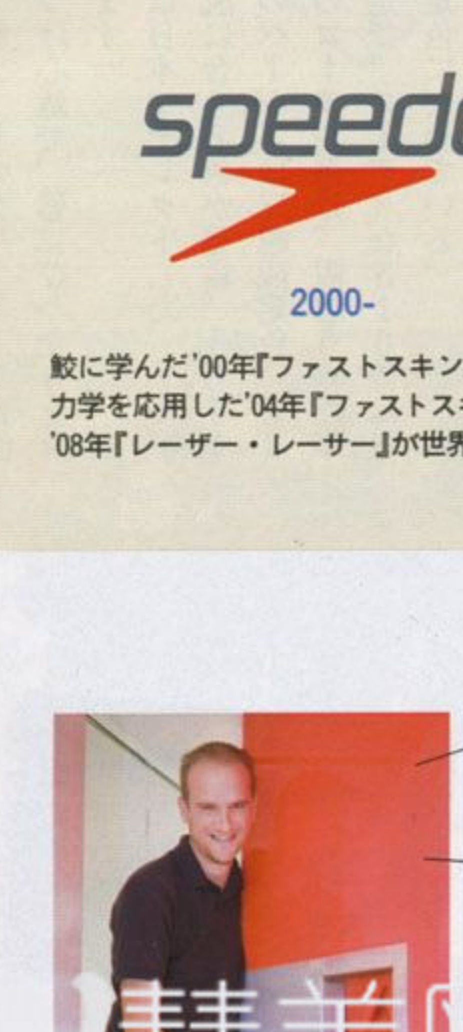
ロンドンの流行発信地コヴェント・ガーデンにある『スピード』の旗艦店は、いつも地元のカップルや家族連れでにぎわっている。

なかでも最近話題を集めているのはやはり『スワイム』。「プールでもジムでも両方使えるのが人気の秘密です」（ショップスタッフのラキー・パンチョリさん）。

一着であらゆるトレーニングに対応。アーバントレーニングスタイル志向の女子の必須アイテムだ。

「東京でもランニングがはやっているんですって？　ロンドンでも走る女性が急増中。スワイムならランニングにも使えるわね」と同じくスタッフのローラ・クレリーさん。お店には日本未展開のキュートなスイムウェアも豊富。ロンドン旅行の際はぜひ立ち寄りたい。


Speedo Flagship Store　営月～土10:00～19:00（木曜のみ～20:00）、日12:00～18:00　41-43 Neal Street Covent Garden London　☎+44(0)207・4970950


この試着室、お客さんに超好評！

ユニークな試着室、発見！水着を何着も続けて試着するとき、いちいち服に着替えさせるのは面倒。ここでは声をかけると扉に開いたポケットから店員さんが次の試着水着を届けてくれるので、途中で出る必要ナシ。

1分でサクサクわかる SPEEDO HISTORY

1920-1930

1928年『スピード』ブランド誕生。'32年のロス五輪で『スピード』水着を着たオーストラリアのクレア・デニス選手が200m平泳ぎで金メダル。

1940-1950

'40年代には他社に先駆けてビキニを生産。'56年のメルボルン五輪で『スピード』水着は多くの金メダルを獲得。アメリカへの輸出を開始する。

1960-1970

世界ブランドに成長。世界で初めてナイロンやスパンデックスで水着を作る。'76年のモントリオール五輪では『スピード』が公式水着に。

1980-1990

'80年代中国チームに水着を提供、40年ぶりの五輪参加をサポート。'90年代には３つの革新的な新素材を開発。水の抵抗を抑えることに成功。

2000-

鮫に学んだ'00年『ファストスキン』、数値流体力学を応用した'04年『ファストスキンFSⅡ』、'08年『レーザー・レーサー』が世界記録を連発。

問い合わせ先・ゴールドウイン・カスタマーサービスセンター 0120・307・560　http://www.speedo.jp/

話題のコスメのバックステージ

スキンケア発想から生まれた注目の高機能ルージュの嬉しい効果に迫りました！



ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ

ディオール

発売前から美容業界で注目の的！
メイクしながら唇を美しく育む美容液リップ。

数々のヒット商品を手がけたディオール メイクアップ クリエイティブ ディレクターのティエンがプロデュース。スリムなダイヤル式パッケージがクール！ ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ SPF20 左から、510、840、710、740、760各¥4,725 10/2発売（パルファン・クリスチャン・ディオール☎03・3239・0618）

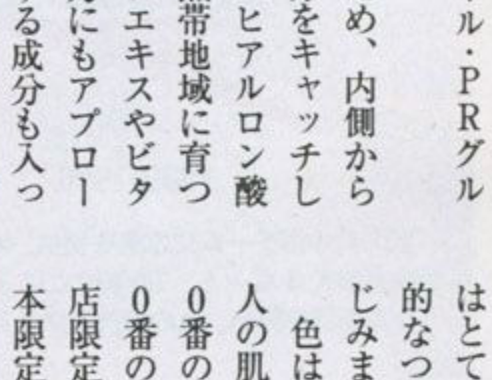
メイクするたびに唇がふっくらする、と美容業界で話題なのが、ディオールの新しい口紅、ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュだ。「従来のリップアイテムに比べて10倍もの美容成分を配合し、発色や色持ちの良さはそのまま、スキンケア効果を高めることに成功しました。さらに、SPF20のUVケア効果もあり、紫外線からデリケートな唇を守ってくれます。使うたびに、なめらかでハリのある若々しい唇へ導いてくれるのです」（パルファン・クリスチャン・ディオール・PRグループ・佐藤洋子さん）

唇の縦ジワを防ぐため、内側から蒸発しようとする水分をキャッチして膨らむ高保湿成分・ヒアルロン酸を配合。インド洋亜熱帯地域に育つ植物・タイガーハーブエキスやビタミンA誘導体で、弾力にもアプローチする。血行を促進する成分も入っているので、使い続ければ、リップライナー要らずのくっきり若々しい唇を目指せるという。

「美容成分が入っているので、感触はとてもソフトでクリーミー。官能的なつけ心地で、唇にぴったりとなじみます」

色は日本でセレクトした、アジア人の肌に合う8色が登場。うち910番のベージュは三越限定色。730番のコーラル系は、阪急うめだ本店限定で、ヌーディな510番は日本限定色になっている。

「どの色も使いやすく、しかも美容成分高配合だからこそ実現できた、なめらかなツヤが自慢。ぜひ、手に取って試してください」



豪華なビジュアルも要チェック！

イメージキャラクターは、グラマラスかつ上品な口元が魅力のモニカ・ベルッチを起用。ゴージャスで美しい帽子が、鮮やかに彩られた唇を引き立てている。

新製品 Calendar
9/30 ▶ 10/6
冬を楽しく過ごすために
香り、質感、ビジュアルに優れた
とっておきコスメを用意して。



10/1
ボディの乾燥、ハリ低下に！ ざくろのパワーをチャージ。

5000年以上昔から栽培され、生命力や美しさを高めるとして、暮らしに役立てられてきた、ざくろ。その種子オイルを配合した、ボディケアシリーズが誕生。細胞をつくる栄養素・不飽和脂肪酸を豊富に含んだオイルで、年齢とともに衰えた肌の再生をサポートする。

左から、ざくろ クリーミーボディウォッシュ 200ml ¥2,940（直営店限定発売） 同オイル 100ml ¥4,725 同ハンドクリーム 50ml ¥2,625（ヴェレダ・ジャパン☎0120・070・601）

10/2
秋冬のおこもりケアにぴったり！ 肌を優しくほぐすバーム&ミトン。

疲れが溜まった肌を優しくほぐし、基礎力を高めるためのアイテム。体温で溶けるように広がるバームは、肌なじみの良い植物オイルがベース。ジャスミンの香りに包まれながらマッサージしたあと、付属のミトンで角質ケアをすれば、肌が明るく柔らかくよみがえる。

マッサージバーム 30g ¥3,990（RMK Division☎0120・988・271）



10/2
まぶたに広がる光のレイヤーで 深みのあるメタリックなアイメイクに。

メイクの自由度が上がると人気の単色アイカラーから、2種類のパールが輝くメタリックカラー10色が、限定発売に。透明感の高い光がまぶたに奥行きを与え、立体感のあるアイメイクに仕上がる。まばたきするたびプリズムのようにきらめくカラーを楽しんで。

ピュア カラー アイシャドウ　左から、0L、0G、96 各¥3,150（エスティ ローダー☎03・5251・3386）



10/1
ボタニカルオイルの泡で 簡単マッサージを。



朝起きたら、肌がむくんでいた。明日は大事なデートなのに、肌色がどんよりと暗い。そんなときにおすすめの、マッサージフォーム。モコモコの泡が肌になじむとオイルに変化し、指滑りが格段に向上。不要な水分を流せば、スッキリ小顔&明るい肌色になれる。

アミノマッサージ オイル フォーム 70g ¥4,725（シュウ ウエムラ☎03・6911・8560）



10/1
ナイトライフを楽しむ すべての女子に！

エネルギッシュなロック・ガールをイメージしたフレグランス。つけた瞬間オレンジやピーチの若々しい香りがはじけ、ラブソングのように甘いハニーサックル、ジャスミンの香調へ変化。あたたかなアンバーやシダーウッドの香りが、音の余韻のように残る。

ロック・ミー！ オー ドゥ トワレ 50ml ¥7,350（アナ スイ コスメティックス☎0120・735・559）

---

anan美容隊が潜入！
ビューティの現場
第8回

『ウーノ』の新スタイリング剤は、CMキャラクターも超豪華!!

資生堂の男性化粧品ブランド『ウーノ』より、このたび全く新しい、霧状のスタイリング剤・ウーノ フォグバーが登場！ そのCMキャラクターを務めるのが、いまをときめく4人の俳優たちと聞けば、男子のみならず、女子も気になってしまうはず。

東京ミッドタウン内で行われた新CM発表会には、この4人が揃って登場！ 車から降りた彼らが外の道から会場にやってくる、という演出のため、プレス関係者にとどまらず、屋外、屋内ともに多くのファンが詰めかけ、4人に熱い視線が注がれた。

発表会では、ロンドンでの撮影裏話やお互いの印象についての話などが披露され、みんなのチームワークの良さがひしひしと伝わってくるなごやかな雰囲気に。

4人も愛用しているというウーノ フォグバー、女子のみなさんも、ぜひ、注目してみては？



発表会には、4人が勢揃い！
仲良しオーラ満点の4名。いちばん年上の妻夫木聡さんが、リーダー的役割を果たしたそう。

新CMのキャラクターはこの4人！



妻夫木 聡



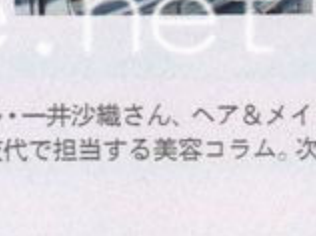
瑛太



三浦春馬



小栗 旬



ロンドンロケを敢行！
短い時間ではあったものの、撮影の合間には、ロンドンの風景を思いっきり楽しんだとか。

編集部の業界ルポ、モデル・一井沙織さん、ヘア&メイク・岡野瑞恵さん、モデル・ティアラさんが交代で担当する美容コラム。次号は一井さんです。

写真・小笠原真紀　スタイリスト・渡辺浩司　ヘア＆メイク・高橋幸一　構成・Suivre
Tシャツ¥11,550（HEATH）　ベルト¥12,600（LORINZA）　共に㊒hirokinarimiya.com　ジレ¥19,950（VAPORIZE／Pred PR☎03・5428・6484）
デニム¥49,350（ニール・バレット／PDM JAPAN☎03・5212・1816）　ブーツ¥57,750（soe／ワグ インク☎03・5791・1501）

第51回

成宮寛貴 美容力向上委員長 やらせていただきます！

インスパイリング エクササイズ 骨盤リセット編

キレイは体の内側から作られる！
体のゆがみを直して美ボディへ。
前編は体の中心・骨盤をリセット。



成宮寛貴
俳優。1982年生まれ。10月19日（月）21：00～放送の『東京DOGS』（CX系）第1話にゲスト出演。hirokinarimiya.com

Micacoさん Today's teacher
スタジオ インスパイリング主宰。女優・モデルのパーソナルトレーナーとして絶大な人気を誇る。著書『夢のダイエット』（SDP）が発売中。

成宮　今回は〝インスパイリングエクササイズ〟！　先生、これってどんな効果があるんですか？

Micaco　体の内側を刺激して、健康な骨格と女性らしいボディを作るエクササイズです。今回は体の中心、骨盤に注目してみましょう。

成宮　僕の骨盤はどんな感じですか…？　チェックお願いします！

Micaco　ほとんどゆがんでないですね。素晴らしい！　完璧です。

成宮　話終わっちゃいましたね（笑）。

Micaco　こんなにゆがみナシは、本当に珍しいタイプですよ。

成宮　男女差はあるんですか？

Micaco　女性は出産や生理もあるから骨盤が開きやすく、柔らかい。だからゆがみやすいんです。

成宮　骨盤がきちんとした位置に戻ると何がいいんですか？

Micaco　まず、腰痛や肩こりなど慢性的な体の不調が解消して、見た目のシルエットがキレイなラインに。一生懸命筋トレしても、元の骨が曲がってると痩せないんです。

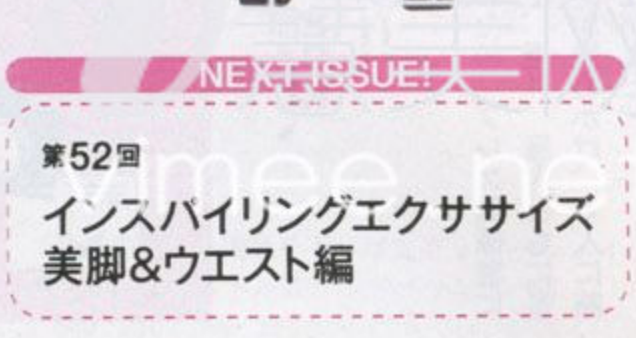
成宮　へぇー。

Micaco　だから、骨盤を整えてあげると、血やリンパの流れもよくなってむくみにくくなる。結果、余分なお肉も自然となくなります。

成宮　なるほど。次回は部分痩せ。脚とウエストを絞るエクササイズを教えてもらいたいと思います！

骨盤をゆるめるだけで、キレイな体になれるよ！





kotsuban exercise 骨盤をゆるめる！

1

体の力をぬいて横になったら、右足の土踏まずにひも（2m）をかけ、端を両手で持ちます。

2

左脚を曲げ、ひざを立てます。こうすることで、ひもをかけたほうの右脚を高く上げやすくなります。

3


力を入れたり反動をつけず、ひもの力だけで引き上げよう！

2の姿勢から、右脚をゆっくりと上げます。床と垂直になるまで引き上げたら、右脚はそのままに、左脚をまっすぐに伸ばします。

4


余計な力を入れず、ひもの力だけで下ろそう！

息をはきながら、右脚をゆっくりゆっくり下ろします。

5

脚を下ろしたら、ひもをゆるめてあげます。こうすることで、骨盤と脚をつなぐ付け根の関節がゆるみ、矯正しやすくなります。終わったら、左脚も同様に行います。（左右1回ずつ）

kotsuban exercise 3分立ち！

大きめの姿見鏡を前にして、壁に背中をついて直立します。後頭部からお尻まで4点をしっかりつけて。お尻とお腹に力を入れて3分立つだけ。体のゆがみが矯正でき代謝力もアップ！



an·an 恋愛相談所 オープン!!

最初から修羅場、第一印象サイアク、友達に煽られて…

あり得ない出会いが 最高の恋を生む!

~ドラマティックな28組の素敵なエピソード集~

好みじゃない、話が合わない…。出会ったときの印象だけで恋愛対象から除外するのはもったいない!
ここに登場するのは、あり得ない状況から愛を育んだカップル。強い絆が生まれる謎に、心理面からも迫ります。

case 1

電車事故



事故で一緒だった人と付き合うなんて ドラマの中だけの話だと思ってました!

まいさん 20歳・学生　**けーちゃん**さん 22歳・学生

「事故で止まった電車に、偶然乗り合わせていたんです。長い時間閉じ込められてしまい、すごく不安だったんですが、隣に座っていた彼が話しかけてくれて。おかげで落ち着くことができましたね」と彼女。その後も電車は動かず、二人は線路を歩いて帰るハメに。「一緒に駅に向かっているときに、近くの大学に通っていることがわかり、『これって何か運命なのかな?(笑)』って感じて、連絡先を聞きました。駅に着いた後に、マックでお茶をしたんですが、ゆっくり話をして『こんな大変な目にあったのに、明るく話せるなんて、いい子だな』と思いましたね」と彼。その後、毎日どちらからともなくメールをするようになり、彼から告白したそう。





 写真・藤牧[illegible]（che [illegible]）イラスト・サイトウ コウスケ



case 5 会話レス1年半後

話したこともない関係から急展開。決め手は彼の手のうち全部見せ!

金 瑛華さん 21歳・学生　今井俊一さん 26歳・会社員

バイト先の上司だった彼とは1年半もの間、会話がなかったという彼女。「本当に挨拶くらいしかしなかったですね。それに全く彼には興味がなかったので(笑)。いきなりデートに誘われたときは『何で私!?』と思いました」。彼はずっと彼女が気になっていて、たまたま共通の友人に連絡先を聞いていた。「気乗りしないながらデートしてみると優しいし、私のわがままを受け入れてくれるところが大人っぽくて素敵だなって。それに毎日マメにメールをくれるところも良かった。自分から連絡しなくても毎日あったことを報告してくれるので安心できるんです」と彼女。そのデートから急に彼のことを意識するようになり、付き合うことになったそう。



case 3 きっかけは盲腸!!

面白くない合コンから一転!「盲腸トーク」がツボでした。

小川ゆりさん 22歳・学生　大越たけしさん 21歳・学生

出会いは合コン。だが、最初はつまらないなぁと思っていた、と彼女。「どうでもいいや、と少し前に患った盲腸の話をすごくリアルにしたんです。そしたら彼だけが異様に食いついてきて。『普通の男の子なら引くでしょ!』って(笑)」。「僕も盲腸の経験があったので、共感しちゃったんです。その場に僕ら二人以外、経験者が誰もいなかったのも特別感がありました」。盲腸トークで意気投合できたのが嬉しかった彼女は「逢引しましょう」と合コン中に大胆なメールを送信。数日後、食事に行き、その日のうちに彼女が告白。「酔ってるときに女の子から告白されるのはイヤだったんですが、楽しそうだし、まぁいいかなと。盲腸になって良かった!」





彼の誕生日に鎌倉に行ったときの写真。カップル特有の「自分撮り」で絶妙な距離感をパシャリ!



case 2 バスケの不思議な縁

5年近くも忘れていたはずなのに、再会した瞬間、ピピッときました。

守屋亜耶さん 20歳・学生　大野裕也さん 21歳・学生

「初めて会ったのは中学のときです。お互いバスケ部で、学校は違ったんですが、練習試合で顔を合わせたことがありました。でも会ったのはその1回きり」と彼女。その後、二人とも大学に進学し、バスケサークルの見学会で劇的な再会を果たす。「びっくりしましたね。部室に入ったら彼女がいて、『あ、あのバスケが上手だったコだ!』って」。そんな驚く彼を見て彼女も「一瞬で思い出しました。話したこともないのに、何ででしょうね?　彼の方も覚えていてくれて、嬉しさと懐かしい気持ちでいっぱいになりました。付き合い始めたのはそれからすぐです。もしかしたら、中学のときから無意識のうちに気になってたのかもしれませんね(笑)」。

case 4 始まりが修羅場

彼女と別れてないことを知った瞬間、「私だけの彼にしたい!」と思って。

ちずるさん 19歳・学生　たかひろさん 31歳・フリーター

「同じDVDショップのバイト仲間です。最初、たかひろさんには彼女がいたんですが、『彼女と別れた』というメールが来たので喜んでたんです。でも実は別れてなくて」。彼女は何も知らずにデートを重ねていたが、ある日「二人でご飯を食べていたら、その彼女が現れて。階段を上ってくる姿が見えたときは『俺も終わった…』と思いました」と彼。その後、修羅場に発展。だが、ちずるさんはその夜「どうしても『彼の声が聞きたい!』と思い電話しました。そのときに『ああ、彼のことが好きなんだな』って実感。だから素直に、彼女と別れて自分と付き合ってほしいと伝えました」。その後はちゃんと和解し、今も3人は同じ職場で働いている。



二人が話すきっかけになった映画『フローズン・タイム』。主人公は時を止められる男。彼にこの力があれば修羅場はなかった?

DVD発売中。¥3,990 (アミューズソフトエンタテインメント)



case 8
毎日の
ごま塩ごはん



まさか貧乏が恋を呼ぶなんて思ってもみなかったです!

まゆおさん 22歳・販売員　**たろう**さん 28歳・会社員

「最初は彼に嫌われてると思ってました。バイト先で何を話しかけても『ふーん』という素っ気ない返事しかなかったし、他の人と比べても冷たくされてるなーと感じてて。なので、彼からご飯に誘われたときは驚きましたね」と彼女。それもそのはず、彼が誘った理由は別のところにあった。「バイト仲間から、『あいつはお金がないから、毎日ごま塩ごはんだけしか食べてない』という話を聞いて、なんて哀れなんだと。たまにはいいものでも食べさせてやろうと誘ったんです」。実際二人で会うと気が合い、職場でも話すように。「貧乏はイヤだったけど、今となってはラッキーだったなって。でも、もうごま塩ごはんの日々には帰りたくないですね(笑)」



「とりあえずご飯」くらいのノリが期待感も少なくて逆に良かったのかも。

飯塚 彩さん 20歳・学生　**倉上健司**さん 19歳・学生

同じダンスサークルの彼の第一印象は、最悪だった。「すごくぶっきらぼうで感じ悪かった。だからあんまり関わらないようにしてました。なのになぜかメールが来るようになり、正直『ウザイ！』って」と彼女。そう思われていた彼ですが…、「彼女のことが気になったので、どんどんメールを送りましたね。でも、そんなに嫌がられていたとは知りませんでした(笑)」。その期待の薄さが好転、付き合うことに。「ある日デートに誘われて、ヒマだし『まぁ、いいや』くらいのノリで行ったら意外に楽しくて。気遣ってくれるし、『思ったよりいい人』って。最初の印象が悪い分、上げ幅が大きかったのかも。今では彼からのメールが待ちどおしいです！」



case 6
ウザイ、感じ悪いの2重苦

分析 あり得ない出会いが、心に残る恋につながるのはなぜ?①

ドキドキ&ハラハラが恋の錯覚を起こすからです!

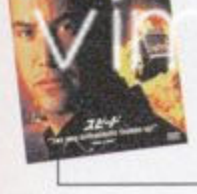


講師・伊藤さとりさん
映画パーソナリティ、心理テストカウンセラー。TSUTAYAの店内番組のナビゲートほか、映画に関する連載や会話術を解説した著作も。

まずなんといっても、〝吊り橋効果〟による部分が大きいですね。映画『スピード』が好例。爆弾の仕掛けられたバスにいた乗客の一人サンドラ・ブロックが、主演のキアヌ・リーヴスと力を合わせて事件を解決することの話。「異常な状況で結ばれたカップルは長続きしないわ」というセリフが有名ですが、そんなことはない。事故がきっかけで出会ったカップル(case1)のように、ドキドキ&ハラハラが続くと「これは恋なのかも?」と脳が勘違いするんです。アクションが続くヒーローものの映画を観ていると、そのヒーローに恋をしてしまうでしょう? 修羅場から始まった彼女(case4)も同じことを考えていたのかもしれません。

また、吊り橋状態では、第一印象が簡単にくつがえります。彼に追われるうちに、だんだん真面目な人に思えてきたという女性(case25)の心をとらえたのも、彼の懸命な姿とあり得ない状況だったのでは?





DVD発売中。¥1,890(20世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン)

出会いのaction

登山&アウトドアへ。
アドベンチャーがいっぱいの山遊び。二人で緊張感を味わって。
映画で一緒にドキドキ。
ホラーにアクション。映画館に行けば、帰る頃には恋人気分!?

不審者→かわいい男のギャップに思わずハマってしまいました!

山本純子さん 21歳・会社員　**竹内 涼**さん 22歳・学生

「彼とはキャンプ場で出会ったんですが、とにかく不審者みたいで怖かった(笑)。酔ってたみたいなんですが、目がギョロギョロしてて、挙動不審でした」と、あまりいいイメージを持たれていなかった彼。そんな二人が大学の生協でバッタリ再会、彼女が話しかけた。「彼女のことはほとんど覚えてなかったんですが、『キャンプ場で会いましたよね？』と言われて、なぜかテンパって…。買う予定だったノートのお金も払わずに外に出てしまったんです」。そのシャイな様子が、彼女の心に刺さる。「最初のイメージと違い『かわいい！』って思っちゃって。それに話をすると、第一印象とは違って意外にしっかりしていたところも良かったですね」



case 9
第一印象、挙動不審



二人でニューカレドニアを旅行したときの写真。このときは、彼も飲みすぎないように注意したそう。

case 7
裸で泥酔



最初に彼の最低な姿を見たので、イメージは良くなる一方です(笑)。

佐藤織江さん 26歳・会社員　**斉藤修一**さん 25歳・会社員

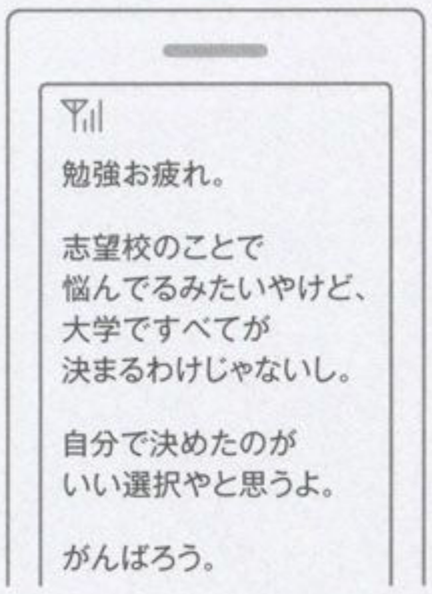
「共通の友達が開いた飲み会で出会ったんですが、正直記憶がなくて…。何も覚えてないんです。気がついたら僕、裸で寝てました」と話す彼。「ヒドかったですね。早い時間から泥酔状態で、暴れるし絡むし、揚げ句に吐くし。正直ちょっと引いてました。でも帰り道、つぶれて上半身裸で寝ている彼を見つけて、なぜか放っとけなかったんです」と言う彼女は、酔いが冷めるまで介抱してあげた。その後、お礼もかねて彼がご飯に誘い、付き合うことに。「最初に最低な姿を見せたせいで、少しのことでは何とも思わないですね。むしろ初めのイメージが悪いので、付き合い始めてから、いいとこばかりだなって。彼、得してるな～って思いますけどね(笑)」

私の自転車を起こしてもらってから、なぜか偶然が重なって…。

伊瀬綾香さん 19歳・学生　**大西一史**さん 19歳・学生

「高校のときに自転車置き場で彼女が倒した自転車を僕が起こしたのが最初の出会い。でも二人とも全然お互いの顔とか覚えてなくて(笑)。後で話していて、『あぁ、あのときの！』とわかったんです」。偶然、再会したのは塾だった。「お互い受験の時期で話すようになって。励まし合っているうちに好きになり、気づいたら付き合っていました。でも彼が浪人することが決まり、別れを告げられて…」と彼女。彼は自分が重荷になるのがイヤで別れを決断、そのまま音信不通に。しかし、それから1年後、二人は塾の同窓会でまたもや再会！「久しぶりに会って『やっぱりこの人！』と、僕が告白してもう一度付き合うことになりました。もう別れたくない！」

彼女が進路で悩んでいたときに彼が送ったメール。こんなに仲良しなら3度目の再会は、もうなさそうです。



case 13
…ては自転車…き場から

case 11
バンド募集にやってきたのは…



mixiで募集したバンドメンバーが今はドラム担当兼、彼氏に!

田中 舞さん 20歳・学生　**赤平和彦**さん 20歳・学生

「私がmixiでドラマーを募集したときに応募してきたのが彼。音楽の趣味も合うし、一度会うことになったんですが、話すうちに同じ大学だったことが判明」と彼女。だが、付き合うまでには長い道のりが。「僕は他に付き合ってる人がいたんです。でも初めて会ったときから彼女を好きになってしまって」と話す彼は言葉どおりの大胆な行動に出る。「私は彼を好きかも、と思ったけど、同じバンドだし相手がいる人なんでいったんは諦めました。でも彼から告白してきて…。最初は『彼女いるじゃん！』って怒ったんです。でも彼も自分のことを好きだと知った以上、友達のままでいるのはムリだなと。きれいに別れてもらい、今はドラム兼彼氏です！」

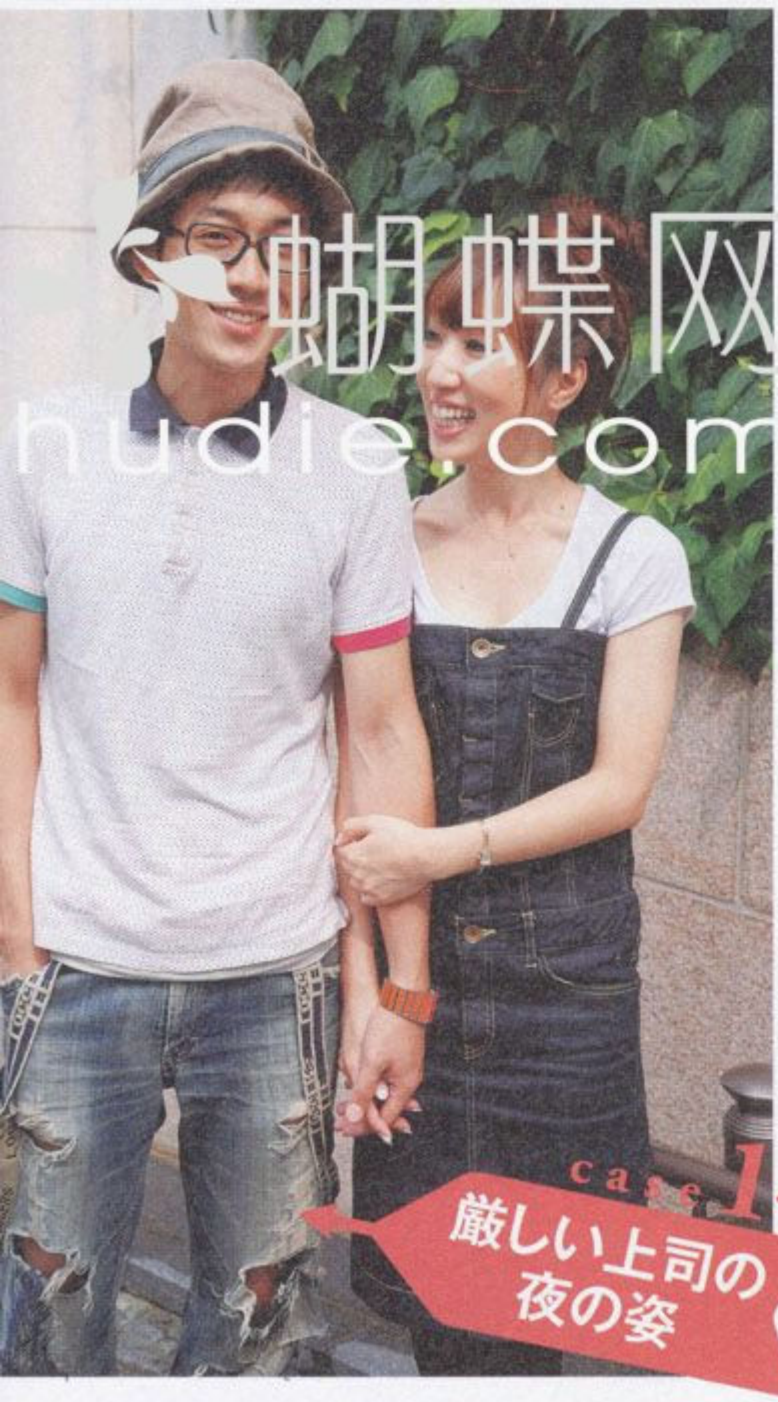
通路の向こうに来た“お兄ちゃん”。年上なんて絶対ないと思っていたのに。

間瀬陽子さん 30歳・主婦　**間瀬英之**さん 34歳・会社員

同じデパートの通路を挟んだ向かいのショップに勤務していた二人。「彼が他の店舗から異動してきて、それから毎日顔を合わせるようになりました」と彼女。休憩時間がかぶったときに話をするようになったが、彼のことは全く意識していなかった。「兄がいるせいか、年上の男性に全く興味が持てなくて。これまで付き合った人も同い年か年下のみ。彼のこともお兄ちゃんみたいだなって。でも知り合って半年たった頃に飲みに誘われたんです。恋愛観や過去の恋バナを聞いてたら、急に男として見えてきちゃって…。結婚を気にしていた時期だったこともあり、その経済力(笑)やワガママを許してくれる大人の包容力にグッときちゃいました！」



case 10
2m先の彼



case 14
厳しい上司の夜の姿

二重人格? ってくらいの変貌にキュン。猛アピールしてゲットしました。

…田絢子さん 25歳・会社員　**真島貴史**さん 31歳・会社員

「学生のときにバイトしていたコールセンターの上司が彼でした。でも周りに対して冷たい空気を作っていて、少しのミスでもすごく怒る。正直苦手な上司でしたね」と彼女。そのイメージが一変したのが職場の飲み会だった。いつもとは違い、楽しそうにしている彼を目撃。「とにかくノリと勢いがすごかった。喋るし、よく笑うし、ギャグやモノマネをやたらと連発するし。二重人格？　と思うくらいでした」。それ以来、気になり始め、当時彼には恋人がいたにもかかわらず、猛アタック！「いきなり攻めてこられたので、押し出された感じ(笑)。すぐに別れて、彼女と付き合い始めました。仕事のキャラと夜のキャラの両方を知ってるから楽ですよ」



怖い目つきや、いかつい雰囲気も今ではかわいいポイントのひとつ!

谷崎千恵さん 18歳・学生　**池上勝幸**さん 18歳・学生

高校生のときに同じクラスだった二人。「でも、彼が怖くてしょうがなかったんです。目つきが鋭くて、いつも睨んでる…と思ってて。背が高く見下ろされてることもあって、余計にそう感じたのかも。それに当時、私には他に彼もいました」と彼女。印象が変わるのは1年半後。「彼が教室で他の友達と話してるのを見てたら、笑顔がすごく優しそうだったんです。それから目で追い始め、話すようになってからは毎日かわいいポイントを探してました」。その後すぐ、彼女から告白し付き合うことに。「怖いと思われてたなんて信じられないです。だって彼女、怒ると本当にヤバいんですよ！もっと優しくしてほしいです…」と幸せそうに嘆く彼でした。

初デートをした還水公園。ここを歩いているときには、既に怒ったときの彼女の怖さに気づいていたと、彼。



case 12
“顔が怖い”が一転…

分析 あり得ない出会いが、心に残る恋につながるのはなぜ?②



"暗闇効果"で、素が出やすいからです!

女の子は、視覚から入った情報を細かく気にする傾向がある。だから、本音で話すなら、視覚から入る情報は少ない方が実はいいんです。映画でも『オーストラリア』の並んで夜空を眺めながら話をするシーンや、『あなたは私の婿になる』の暗い部屋で二人が天井を見ながら話すシーンがあります。表情も見えないし、対面じゃないから緊張しない。そこには星があるだけなので他に気をとられることもない。気になる男性がいる人には、おすすめの方法です!

mixi（case26）などのネットやメールだけの関係（case17）から発展するのも、この暗闇効果が大きいと思います。合コンのように、かわいい、カッコいいといった外見から入らない分、素直に会話ができる。そういう意味では、職場恋愛（case5、8、14）も同じ。「カッコいい」ではなく、「仕事ができる」「優しい」「面白い」などの要素から始まることが多いと思います。

出会いのaction

デートは夜空の下で。
自分の気持ちに素直になれる空間。表情の揺れも気になりません。

食事の後は散歩へ誘って。
暗闇効果をフル活用。腕が触れるくらいの距離感でたくさん話を。





DVD発売中。¥3,990（20世紀 フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン）

最初はかなり胡散くさかった彼。今では一番大切な人になりました♥

浅野彩奈さん 22歳・フリーター　**水瀬貴啓**さん 22歳・会社員

同じ専門学校に通っていた二人。共通の友人はいたものの、話したことはなかった。「僕が一方的に彼女のことを気に入っていて。それで友人に飲み会を開いてもらったんです」と彼。そのときは少しでも話ができれば…くらいの気持ちだった。が、事態は一変。「彼が友達に煽られて、急に告白してきたんです！　ノリでそんなことを言うって、なんて失礼な人だろうと。本気だとは思えませんでしたし」とドン引きの彼女。これではダメだと思った彼は、帰り道に、駅のホームでその日2度目の告白。「このまま終わるのは辛いので、ちゃんとしようと。同じ電車に乗ろうとしていたのを引き留めました。真剣な気持ちをわかってくれて嬉しかった！」



case 16 ドン引きな突発告白



彼が2度目の告白をした中央線のホーム。周りの目すら気にしない再告白が彼女の気持ちを掴んだのかも。



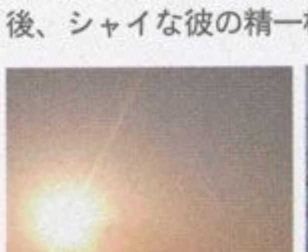
case 17 彼の飼育係に就任



"つまらない"と言われていた彼の遠回しな愛情表現に惹かれました!

安田光絵さん 30歳・ライター　**丸山大輔**さん 28歳・歯科技工士

「女友達に『この人を男として育ててあげて！』と紹介されたのが彼。シャイで、メールの返事もロクにしないタイプと聞いていたので期待していませんでした」とクールな彼女。そこからメールだけのやりとりがスタート。ところが、イメージとは違いマメに返信してくれる彼は好印象だった。「最初のデートでは待ち合わせ場所は間違えるし、お店のチョイスは微妙だしと散々。でも、ランチに何度か行って話すうちに、趣味もいっぱいあって面白い人だなって。特に彼が励ましの言葉と一緒にメールで送ってくれる写真は感動ものの美しさ。こんな写真を撮れる感性に惹かれたんですね」。その後、シャイな彼の精一杯の告白を経て付き合うことに。





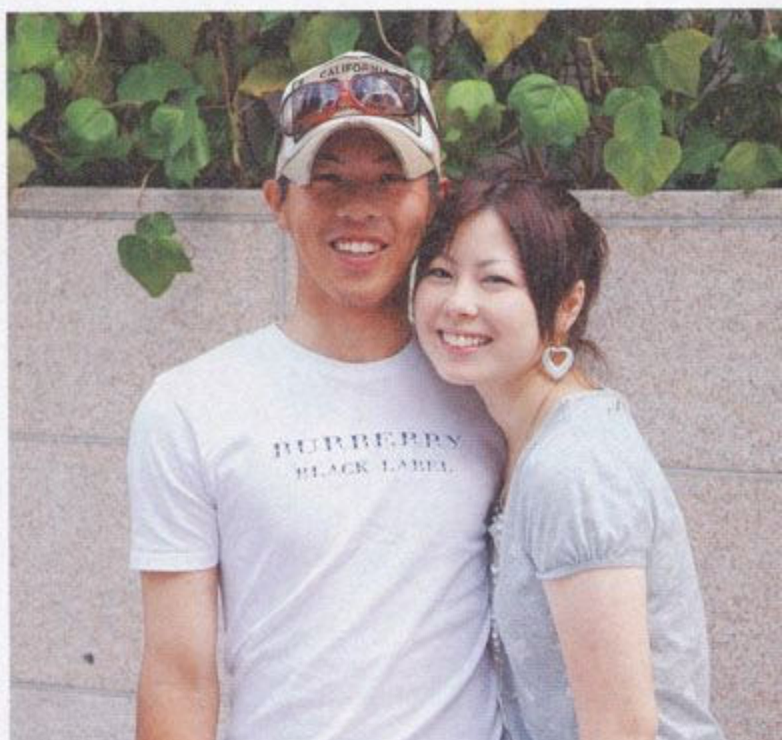


多趣味な彼の一番の特技は写真。「携帯電話で撮ったとは思えないほど、きれいな写真。光の感じが好きなんですよね」と彼女も誇らしげでした。

小学生だった彼もいつの間にか大人。出会って12年だけどマンネリ知らず!

ゆきこさん 19歳・学生　**しょうた**さん 19歳・学生

「初めて会ったのは小学校1年のとき。お互い7歳でした(笑)。もちろんそのときは恋愛感情はなくて、ただの同級生」と彼女。それから8年。15歳のとき、彼は彼女のことが気になり始めた。「突然、同級生という存在から、女のコに変わったんです。それまでは何とも思ってなかったけど、髪の毛キレイだなとか、笑うとかわいいなとか。気付いたら好きになっていました」と彼。そこで、意を決して告白。「友達としか思ってなかったので正直迷いました。でも好きな人もいなかったし、付き合うことにしたんです。それからもう4年！　初めての彼氏と今も一緒にいられるのは幸せです。飽きないか？　むしろどんどん楽しくなってます」



case 15 出会いは7歳



お台場デート帰りに二人で撮ったプリクラ。マンネリ知らずの二人にとっては、お台場だっていつも新鮮！



ase 21
モノマネの
演を希望!?



レパートリーが似てるとわかったとき この人だってピンときたんです!

平山加奈江さん 19歳・学生　**嶋本諒太**さん 19歳・学生

「バンドの顔合わせで知り合いました。彼の第一印象はクールな人」と話す彼女が通う女子大には、“男子と二人になってはいけない”という謎の規則が。ある日、他のメンバーもいると思いスタジオに行くと、そこには彼だけ。「彼氏以外の人と二人になることがないのでドキドキして。意識し始めたのはそのとき」。でも、彼には当時恋人がいた。悩む彼女の背中を押したのは「彼のモノマネのレパートリーに私と同じロッチがあるということを聞き、その瞬間『この人だ！』って思ったんです」。彼も「意外なポイントでした（笑)。でも、前カノと別れようか迷っていたので、いいきっかけになった。彼女と一緒にモノマネをするのは…楽しいです！」

先生の意味不明(?)な提案が いい方向に導いてくれたのかも。

鈴木瑛三香さん 25歳・アルバイト　**久保田 薫**さん 24歳・会社員

同じ「音楽理論」のゼミで、曜日違いの講座を受けていた二人。普段、顔を合わせることはなかったが、忘年会で同席することに。「彼のことは全く知らなかったのに、教授がいきなり『お前たちは家の雰囲気が似てるから、相性もいいはずだ。付き合え！』って（笑)。『どういうこと？』って思ったんですけど、それから徐々に意識するように」と少し不思議な出会いを振り返る彼女。その後、またもゼミのお花見で再会。「彼女と一緒に場所取りをすることになったんですが、いろいろ話して気が合うなって。それで何度かのデートを経て付き合い始めました。もしかして場所取りも教授に仕組まれてたのかな？　とたまに考えますけどね(笑)」



case 20
先生の
無理強い





case 18
対バン相手の
正体は…

解散して初めて見る彼のギター姿に 思わずキュンとしちゃいました♥

秋山千佳さん 18歳・学生　**山内祥弘**さん 19歳・学生

同じバンドのメンバーだった二人。恋愛感情もなく、ただの仲間だった。しかし、バンドの解散をきっかけに関係性が変わっていく。「解散してから、私はソロで、彼は他のバンドでギターを弾くことになり、それぞれ活動していました。しばらくして、数組のバンドが出場するイベントで偶然一緒になって。久しぶりに彼を見ると、見慣れていたはずのギターを弾く姿がカッコよくて、びっくりしました」。彼を急に意識し始めた彼女は、早速アピール開始。「前と印象が何か変わったな、と思っていたけど、まさか恋の影響とは！　でも告白されて、以前ほど彼女に会えなくなったことを寂しいと思っている自分に気付き、付き合うことにしたんです」



case 22
残りもの同士

初対面なのに二人でドライブデート。 急接近して不安もすぐに消えましたね。

仲村芳香さん 23歳・販売員　**濱口泰幸**さん 25歳・会社員

「私の幼なじみと彼が友達で、紹介してもらいました」と話す彼女だが、顔も知らない二人が初めて会ったのは密室＝二人きりのドライブデートだった。「いくら共通の知り合いがいるとはいえ不安でした。逃げ場もないし(笑)。でも話しているうちに、ノリも同じだし楽しいって思い始めたんです」と彼女。その陰には、彼の必死の努力が…。「怪しまれないように精一杯頑張りました。怖いと思われてたらどうしようって」。その後、2回目のデートで彼が告白。「長時間一緒にいても会話に困らなかったのが良かった。普通はそういう相性がわかってからデートするんだろうけど、私たちの場合は、出たとこ勝負だったのが逆に、いい方向に働いたみたい」



記念すべき初のドライブデートは、和歌山の「くじら博物館」に。イルカと写っているのが愛らしいです。



case 19
いきなり車に
軟禁状態!?



case 24
居酒屋店員と客の壁

壁のスタッフ写真にひと目惚れ。逃げたときもあったけど今は幸せ!

岡田由貴さん 23歳・アパレル　**倉本将司**さん 24歳・会社員

彼が働く居酒屋に客として現れたのが彼女。「壁に貼ってあったスタッフ写真を見て、『カッコいい！』って思って彼を紹介してもらいました。とはいえ、別に恋人がいたのでその場のノリだったんですけど…」。しかし、そんなアピールをされた彼の方が彼女を好きになってしまい、客と店員の壁を乗り越えて告白。困った彼女は現実逃避するように、彼と連絡を絶つ。それから7か月後、「友達に誘われて嫌々ながら彼のお店に行ったんです。気まずかったけど、友達の一押しもあって、また話すようになりました」。彼はまだ諦めておらず、もう一度、彼女に告白。「モテ期で正直迷ったけど、『まあいいか』と思って。でも今では本当に幸せです！」



共通の趣味がスノボ。彼は頼れるコーチ役で「雪山で見るとなんかカッコいいんですよねー」と、彼女。

case 23
運命の入学式

入学式で彼を見つけたときにはもう意識しちゃってたんですよね。

恩田麻美さん 20歳・学生　**石川竜也**さん 20歳・学生

「同じ専門学校だったんですが、当時はたまに話すくらいでしたね」と言う彼女は、その学校を卒業後、別の専門学校に行くことを決意。そして入学式の日に運命的な再会が。「びっくりでした。進路を相談していたわけでもないし、連絡先すら知らなかったので、偶然ってあるんだなって思いました」と驚いた彼女は、その日をきっかけに彼のことを意識し始めるように。友達に協力してもらい、みんなで遊びに行ったりと、仲が深まる頃に彼女から告白。彼は「さすがに2回も同じ学校になったときは驚いたし、僕もちょっと意識していました。だから、『彼女、僕のこと好きなのかな？』って気付いたときは嬉しかったですね。告白もオッケーと即答！」



分析 あり得ない出会いが、心に残る恋につながるのはなぜ?③

非日常感&一体感にクラッ♥とするからです!



踊ったり騒いだり…一緒に盛り上がっている状況も、恋の錯覚を起こしがちです。バンドがきっかけで恋が生まれたカップル（case18）がいましたが、ライブなどはまさにそう！　高揚感と一体感で無条件に惹かれ合ってしまうんです。それに男性って何事も一緒に楽しめる人を好みますよね。逆に言えば一体感に弱い。公開中の映画『男と女の不都合な真実』の中にも、一緒に情熱的なサルサを踊ったことがきっかけで、反発し合っていた男女がどんどん距離を縮めていくシーンがあります。

あとは、やっぱりお酒。心臓がドキドキする興奮剤のようなものですから、普段よりも恋が生まれやすい状況になる。お酒の席で周囲に煽られて告白した彼（case16）も、興奮剤が効いていたんでしょうね。終電を逃して朝まで飲んだり（case28）、ネットカフェで徹夜をしたり…。いつもと違う環境に二人でいることも、いい刺激になっているのかも。



『男と女の不都合な真実』
TOHOシネマズ六本木ヒルズほかにて公開中。

出会いのaction

ライブやクラブで一緒に踊る!
高いテンションで一体感を味わって心拍数＝ドキドキ感をUP。

素敵な興奮剤、お酒をお供に。
それ自体の効果はもちろん、お酒を口実に逃した終電後が勝負。

一見、チャラ男なのに日本史好き! そのギャップが最高でした。

橋本りささん 21歳・学生　**伊東亮哉**さん 19歳・学生

「私のバイト先に、彼が後から入ってきたんです。あまりにも見た目がチャラかったので、友達にもなりたくないなって思ってました」と彼女。そうとは知らず、ひと目惚れした彼は「バイトの帰り道、彼女が歩いているのを見つけては、走って追いかけて話しかけてました」。少し怖いとも思えるその作戦が功を奏したのか、彼女の気持ちは変わり始めた。「最初は気持ち悪くて逃げていたんですけど、そういう健気な姿を見て、本当はマジメなのかなって思うようになって。しかも話しているうちに、彼が日本史マニアなことが発覚。一気に悪いイメージがなくなったんです（笑）」。その後、彼が告白し、一途な思いが通じたのか、二人は付き合うように。



case 25
バイト後の逃走劇

友達の延長くらいの軽～いノリが私にはバッチリ合ってたみたい。

りなさん 21歳・学生　**よーすけ**さん 21歳・学生

「大学のサッカーサークルで知り合いました。第一印象は、冷たくて、喋るとサムイ…。この人に恋するなんて絶対にあり得ないって思ってました」と散々な第一印象を話す彼女。そんな二人だったが、「気が付いたら、他のメンバーがみんなサークル内でカップルになっていて。残りもの同士、寂しいんで『デートでもする？』って最初は軽い気持ちで誘ったんです」と彼。しばらくはこれといった進展もなかったが、「どうせずっと一緒だし、付き合っても変わらないんじゃない？」と彼が再び強気の提案。それが功を奏し、今に至っている。「今まで付き合った人は一緒にいると緊張したりしたけど、彼は楽。友達の延長のような関係が心地いいんです」



彼らの所属するサッカーサークルの面々。男女の比率がきれいに4対4なのが、まるで合コンのよう！



仕事帰りに彼女の家で飲むのが日課に。真面目な話をする姿にキュン♥

宮下律子さん 21歳・販売員　佐藤貴信さん 22歳・配送業

同じ居酒屋のバイト仲間だった二人。仲良くなったのは忘年会シーズンだった。「仕事が忙しくて終わらず、彼が終電に乗れないことが増えたんです。私は家がバイト先の近くだったけど、彼に付き合って始発まで遊ぶことがよくありました」と彼女。そのうち、お金のこともあり、家飲みすることが普通になった。「朝まで遊ぶのが金銭的に辛くなったので、彼女の家に行くようになりました。恋バナや将来のことなど、いろいろな話をしましたね」。そんな真剣な姿が彼女には好印象だった。「真面目だし、同じ部屋に寝ていても何もないし、大事にしてくれてるのかなって。彼がいることが当たり前になっていたこともあり、付き合うことにしたんです」

サッカーでケガをした彼が心配に…。そこで自分の気持ちに気付いたんです。

貴嶋美咲さん 22歳・学生　市川大介さん 22歳・学生

出会いは中学のとき。彼女にひと目惚れした彼が、共通の友達にアドレスを教えてもらいメールしたのが最初だった。「知らない人から、いきなり『好きな人いないの？』と聞かれて。『送り主は誰だろう？』と思いつつ、『いないよ』と返したら、次に来たのが『付き合ってほしい』で(笑)」と彼女。そんな彼の大胆なアプローチに驚きながらも、返事は保留のまま悩んでいた。そんなある日、彼女が窓から、サッカーしている男子を見ていると、なんと彼が脱臼！「痛がっている姿を見て心配になり、素直に『そばにいてあげたい』と思った途端、『彼のこと好きなのかも…』って気付きました」と彼女。それから7年たつ今も、仲良しの二人です。





よく行く海で。サーフィンをする彼ですが、彼女が見守っていてくれるので、もう脱臼の心配はなさそう!?





mixiで趣味がぴったりの人を発見！一度も会わずにメールで告白。

横林美咲さん 18歳・学生　戸田貴大さん 22歳・学生

「好きなバンド"80kidz"のコミュニティ（上の画像）で彼を見つけました。気になっていろいろ見ていると、他にも音楽や洋服のブランドなど、入っているコミュニティが何個もかぶっていたんです。『これは気が合うんじゃないかな？』と思いメッセージを送ったのが始まりですね」と彼女。そこからメッセージのやりとりを重ね、携帯のメアドを交換。毎日のように電話をするようになって数か月。顔も見たことがないのに、二人は付き合うことに！　彼も「不安は全然なかったですね。最初のやりとりから半年くらいして初めて新宿で彼女に会ったんですが想像通りで。初めて会うとは思えないくらい(笑)。mixiで見つけてくれたことに感謝です！」。

【読者も体験!! 私の「あり得ない出会い」エピソード】

●雑誌のライターをしているのですが、〝出会い〟に関する企画を担当しているときのこと。体験ルポのために始めたネット恋愛で実際の男性に会ってみたところ、意外にもまともな人が来てびっくり。その喜びから仕事抜きにデートをすることになり、なんと結婚まで発展！　現在は2児の母です。（31歳）

●バイト先に新しく入ってきた彼はそっけないし、お互い避けていたんです。でも、たまたま誕生日が同じだと判明。一緒に祝って〝誕生日プレゼントも交換。そのノリで付き合うことになりました。すぐに別れたけど、今でもいい友人です。（22歳）

●同じクラスのオタク男子。地味だし、二次元にしか興味ないんだろうなと思っていました。でも、話しているとすごく優しいし、得意のパソコンでいろいろ教えてくれる。チャラい男よりも魅力的に見えてきて…。思い切って告白したら付き合うことに！　彼の趣味にもだんだん馴染んできました。（17歳）

●女友達と初めて行ったイタリアン。料理をほめたら、シェフが出てきて、デートに誘われました。最初はみんなで会って、その後、私だけにデートの申し込みが！　びっくりしたけど、とってもアツい心の持ち主だったので、短い間だったけど、お付き合いしました。（30歳）

●中学のときに少しだけ付き合って自然消滅した地元の彼。最近、知人を通じて再び連絡をとるようになったんです。遠距離のせいか、中学生のようなピュアなメールのやりとりが新鮮で。すぐにまた付き合うことになりました。（岡村真希さん）



岡村真希さん
25歳・フリーター

●高校のときにいいなと思っていたテニス部の先輩。カッコいいのに全然女のコの噂を聞かないので、「ひょっとしてゲイなのかなぁ」と諦めかけていたら、突然、花火大会に行こうって誘われたんです。いろんな意味で期待してなかっただけに嬉しかった♡　付き合ってみたら中身はいい意味で普通の男の子でした(笑)。（松本梨香さん）

●暇つぶしに放送中のドラマについてチャットをしていたら、偶然、相手が隣町に住んでいることがわかったんです。地元ネタで盛り上がるうちに、お互いのテンションが上がって、次の日には彼がタクシーを飛ばして会いに来てくれました。それからお付き合いが始まり、ちょうど2年くらいです。（32歳）

●旅先で知り合った人と、たまにメールをし続けて3年ほどたった頃。近くに来る用事があるとのことで再会。食事して、お酒も入った勢いでホテルに…。その気はなかったのに、旅の思い出話で盛り上がるうちに、お互いの求めるものが一致したような感じがあって。その後しばらく付き合いました。今では良い思い出です。（27歳）

●仕事帰りに立ち寄ったスナックで、向かいに座っていたアメリカ人に声をかけられ、意気投合。連絡先を交換し、翌週も会うことにした矢先、婚約中の彼から別れを告げられるというショックな出来事が…。今は、優しく慰めてくれたそのアメリカ人と付き合っています。（28歳）



松本梨香さん
18歳・学生

ただ今、ヒミツの恋愛中❤

加藤夏希が
真剣トーク

現在の恋愛観を熱く語ってもらったよ!!

イジワルな彼にハマってます★

いつもハツラツと輝いている夏希さん。その美しさの理由を聞いてみると…。「わたし今、**ラブラブな彼がいる**んです。いい恋をしているからかな…?彼はちょっとイジワルなんですが、でも実はさみしがりやで繊細なところもあって、そのギャップがたまらないんです❤」

……って、実はこれ、夏希さんの大好きな〝恋愛ゲーム〟の話。「彼がいない時期が続いて、恋の仕方がわからなくなってくると、『**女性としてダメだ、私!**』と思うんですけど、恋愛ゲームをすると、ときめきを取り戻せるんです!」

夏希さんの場合、現実とゲームでは、恋愛スタイルが全然違うのだそう。「現実では、『お前はオレの言うとおりにしてればいいーの』なんて強引に言われると、『私たち対等でしょ!!』ってケンカしちゃいそうなんですが、ゲームの中だと、なぜか素直に受け入れられるんです。苦手な照れくさいセリフも『**もっと言って❤**』って思うから不思議なんですよね。」

ちなみに、恋愛中の人でも、普段は彼から聞けない〝あま〜いセリフにキュン❤とできるのでオススメとのこと。「恋愛ゲームは、**少女マンガやドラマのように**ドキドキできるし、告白などの大事な場面で、自分の行動を選べるところがおもしろいんです。選択肢によってその後のストーリーが変わるので、恋が叶うと『私ががんばったから、好きって言ってもらえた!』ってすごく充実感が味わえます。**寝る前にやると**、ホントにいい夢みれますよ!!みなさんもぜひやってみて下さい!!」





香椎由宇 meets アース ミュージック&エコロジー

清楚カジュアルの真骨頂!
秋は、さりげなく煌めいて。

凛とした佇まいの香椎由宇さんが着こなしてくれた「アース ミュージック&エコロジー」の最新コーディネート。
毎日のワードローブにキラキラ感やほんの少し甘いディテールを取り入れるだけで、気持ちもグッと華やぐはず!



フリルとパフが効いた、大人の上質ワンピース。

鎖骨が映える衿ぐりや七分袖のパフスリーブが女性らしさをアピール。光沢のある素材が高級感を醸し出している。「深い海のような色が新鮮。ベルトで締めれば、キリリと引き締まり、レディライクに着こなせます」(香椎由宇さん)
黒のワンピースを重ねてちらりと裾からのぞかせるなど、ちょっと遊びのあるアレンジをしてみては? タイツや靴などで足元にクラシカルなテイストをプラスするのもおすすめです。

サテンワンピース(ベルト付き)¥4,998
インナーに着たラメワンピース¥2,992
(共にアース ミュージック&エコロジー/アース ミュージック&エコロジー新宿)

写真・今城 純(D-CORD) スタイリスト・岩渕真希
ヘア&メイク・宮田靖士(VaSO) 撮影協力・AWABEES

旬のジョッパーズに、キラキラ感をオン。

スパンコールとレースが袖口に施されたボーダーのカットソーに、星屑のようにちりばめられたラメが輝くニットベスト。サルエルタイプのジョッパーズを合わせれば、旬のマニッシュテイストに。「ジョッパーズは難しそうと思ったけど、意外にはきやすくて、普段使いにぴったり。ベストはワンピースやTシャツの上に羽織るだけで、着こなしがランクアップする便利なアイテム。今すぐクローゼットに取り入れたい」(香椎さん)

ボーダーTシャツ¥2,499　スパンコール付きニットベスト¥3,990　イージーパンツ¥4,998　ブーツ¥9,996（以上アース ミュージック＆エコロジー／アース ミュージック＆エコロジー新宿）





ロングカーディガンで
ガーリッシュな'80s。

ボーダーの間隔が広いロングカーディガンを引き締めるのは、ラメ入りの幅広ベルト。ボトムスもグレートーンでまとめると太く見えがちなボーダーのトップスでもすっきりした印象に仕上げられる。「シフォンのミニスカートもグレーだと大人っぽいですね。フリルティアードの位置を正面以外にもサイドやバックにしてはくと、表情が変わります。きちんとしたジャケットを合わせれば、ドレッシーな着こなしも可能です」（香椎さん）

ボーダーのニットカーディガン（ベルト付き）¥4,494　インに着たタンクトップ¥1,995　シフォンスカート¥3,990（以上アース ミュージック&エコロジー／アース ミュージック&エコロジー新宿）



大本命ミリタリーは、
甘辛で着るのがルール。

ミリタリーコートはもはやワードローブの必須アイテム。内側のスウェットパーカが取り外せるので、秋から春まで長く着続けることができるはず。薄く浮かび上がる星柄のワンピースを合わせれば、最強の甘辛コーディネートが完成。

「一見、フェミニンなワンピースだけど、ほんのり透ける星柄が新鮮。取り外しができるファー付きのロングパーカは、一枚でアウターとして着てもかわいいので一石二鳥」(香椎さん)

2wayモッズコート¥11,991　ラメ入りワンピース¥4,998　ブーツ¥8,998(以上アース ミュージック&エコロジー／アース ミュージック&エコロジー新宿)





メンズライクなライダースは
ふんわり感をプラスして。

今秋はずせない、コンパクトなシルエットのライダースジャケット。スウェットのフードを取るとノーカラーとして着られるのも魅力。美しいティアードのブラウスにスキニーデニムを合わせて、クールビューティなスタイルに。
「メンズライクなアイテムに女性らしいふんわり感をプラスするのが、私の定番コーディネート術です。このジャケットはフードを外すと、印象がガラリと変わるお役立ちアイテム！」(香椎さん)

2wayライダースジャケット￥6,993　サテンチュニック￥3,990　中に着たフリルキャミソール￥1,995　スキニーデニム￥5,995　パンプス￥6,993（以上アース ミュージック＆エコロジー／アース ミュージック＆エコロジー新宿）

10周年を迎えたエコプロジェクト "one tree"に参加しよう!

one treeとは、対象商品を購入することで中国内モンゴル自治区にあるホルチン砂漠に1本の木が植えられるというプロジェクト。その対象商品とはコンセプトに賛同するアーティストとのコラボによる月替わりの限定アイテム。10月は「SLEEP」が手がけたTシャツなどが登場!





完売必至、限定アイテムでカジュアルコーディネート。元JUDY AND MARYのYUKIさんが参加するクリエイター集団「SLEEP」とコラボしたTシャツや、原宿発信のストリートブランド『アトモスガールズ』によるパーカが並ぶ。もこもこ素材のブーツは『アトモスガールズ』×『コロンビア』のトリプルコラボ。どのアイテムも色違いがあります。ロゴTシャツ¥3,990 パーカ¥5,995 デニムハーフパンツ¥4,998 フリース素材のブーツ¥10,993(以上アース ミュージック&エコロジー/アース ミュージック&エコロジー新宿)

TVや映画など女優として大活躍。『パロル本』(講談社)では、フォトグラファーとしての才能も発揮。花王『ASIENCE』やKIRIN『のどごし』のCMもオンエア中。


TBS DVD
MR. BRAIN
木村拓哉
綾瀬はるか
水嶋ヒロ
平泉 成
設楽 統（バナナマン）
山崎樹範
SHIHO
木下優樹菜
田中裕二（爆笑問題）
トータス松本
大地真央
香川照之
プロデューサー：石丸彰彦 伊與田英徳
脚本：蒔田光治 森下佳子
演出：福澤克雄 平川雄一朗 山室大輔
音楽：菅野祐悟
テーマソング：ヴァン・ヘイレン「JUMP」
（ワーナーミュージック・ジャパン）
2009年／日本／カラー／本編489分＋特典映像148分／16:9／
日本語字幕／音声：ステレオ／全8話／［セル］6枚組 DVD BOX
（本編Disc5枚＋特典Disc）／本編片面1層・特典Disc片面2層
TCED-0628 19,950円（税込）
デザイン・仕様は変更となる場合がございます。
©TBS 制作著作・発売元：TBS
販売元：TCエンタテインメント
木村拓哉が、脳になる。
MR.BRAIN
プレゼント
キャンペーン
実施中!!
＊詳しくは、商品に封入されている
キャンペーンチラシを
ご確認ください。
9.30 on DVD
未放送のシーンを新たに追加したディレクターズカットを収録！

写真・天日恵美子　インタビュー、文・井上佳世



1981年生まれ。SAKEROCKではギターとマリンバを担当。初エッセイ『そして生活はつづく』(小社刊)好評発売中。10/11までシアタートラムにて、大人計画『サッちゃんの明日』出演中。以後、大阪、北九州でも公演。

星野 源

Gen Hoshino ● 俳優、ミュージシャン

仕事として生活に向き合えば、洗濯も面白くなるのでは、と。

SAKEROCKのリーダーとして、また、役者として。多方面にわたり活動をつづける星野源さんが、初エッセイを上梓した。タイトルは『そして生活はつづく』。

●

——エッセイのテーマは〝生活〟。

「なんとかならないか?」と思うくらい、僕は、生活ができない人間なんです。

——何が一番ダメダメですか?

洗濯ですかねぇ。洗濯カゴというものがなくて、脱いだものをそのまま洗濯槽に入れてしまうんです。「まだ入る、まだ入る」と思っているうちに、着るものがなくなるまで洗濯物をためちゃって…。仕事ならたいてい前向きにガンガンやれるのに、生活は無理。でも、エッセイの執筆という仕事として生活と向き合えば、すこしは洗濯も面白くなっていくんじゃないかな、と。

——その結果、生活が好きになりました!

なりました! でも早々に書くネタがなくなってしまって。それで書きつづけていくうちに、当初の「生活を面白がる」から、「自分のつまんないところまでも面白がる」に発展していったんです。「書く作業=自分との戦い」みたいなのが楽しくなっていきました。

——音楽、役者、執筆。これら3つの位置づけは?

中学、高校から全部始めていたんですけど、世の中に出てからも、苦労せずにつづけられて、人から褒めてもらえることが多かったのは音楽です。役者は自分でいいと思えたことがあまりなくてですね…(笑)。文章も書く機会をいただくようになりましたけど、この2つは修業だと思ってます。どちらも憧れの気持ちが強くて、いつかきっと、自分でいいと思えるようになってやるぞ! って。

——オリジナリティあふれる存在であるために大切なことは?

SAKEROCKの初期は、「何かに似てきたらすぐやめる」という方向性を掲げて音楽をつくっていました。誰にも求められてないかもしれないのに、なんでこんなたいへんな思いをしてるんだろうと、よくへこんで。でも自分のカンが、「やっといたほうがいいな」と働いてた。そして実際に発売されたら、僕らの世界観をたくさんの人が受け入れてくれました。あの経験があるから、自分が何か表現するとき、前例というものを意識しないで、感性のままぶつけてみるということができるようになったんです。安心材料に欠けるものを世の中に発表することが、クセになっちゃった(笑)。

ヴィヨンの妻 ～桜桃とタンポポ～

**太宰治文学のエッセンスを詰め込んだ映像作品。
演出映像、そして何より主演の二人が素晴らしい。**

今年は太宰治生誕100年。ちょうど先日、撮影所で映画『人間失格』に主演する生田斗真君に会って、そんな話をしていたところです。僕も太宰作品はいろいろと読みました。そして今回の作品を観て、また読み返してみたくなりました。

『ヴィヨンの妻』とは実際にある太宰の短編のタイトルです。ただ、これはその話をそのまま映画化したのではなく、その話をベースに「灯籠（とうろう）」「姥捨（うばすて）」「桜桃（おうとう）」など、さまざまな短編のエピソードが盛り込まれています。

舞台は戦後の東京。借金まみれで酒飲みで浮気性の小説家・大谷と、彼の妻であり、借金を清算するために奔走しながらも、明るくたくましく生きている佐知の姿が描かれていく。

映像も、演出も、お芝居も、照明もすべて素晴らしいですね。無駄な音楽も過剰な演出もなく、まるで小説を読んでいるかのような気分にさせてくれます。そして佐知を演じる松たか子さん、大谷を演じる浅野忠信さんに魅せられます。

男の僕からすると、佐知のいる状況は非常に可哀想に思えます。でも松さんはまったく痛々しさを感じさせない。むしろ、けろっとして、明るくて。今の日本を作ってきたのは、経済成長だけでなく、こういう懐の深い女性がいたからなのだろう、と思わせます。

浅野さんが演じる大谷は完全にダメ男ですけれど(笑)、浅野さんが演じると憎めない。ダメさを演出しているのでなく、その時その時やっているのでなく、メになっている様子がよく伝わってきました。ただ、共感するかといえば、僕は分からないというか、ああはありたくないといいますか(笑)。人間誰しも彼のような弱さは持っているとは思うけれど、やはり甘えているなと思います。妻に愛されたいあまりに、その愛を確認したいがために、突拍子もない行動に出ているようなところがある。大谷のほうがはるかに年上なのに、まるで母と子のようです。

つまり、究極のナルシスト。太宰もそうだったんでしょう。ナルシスティックでネガティヴで、でもそれが美しくもあり、はかなくもあり。計算で行動しているわけではないんですよね。刹那的に、その瞬間その瞬間必死なんです。だから憎めない。むしろその弱さに共感を覚える人も多いのでは。確かに魅力的な人ではありますが、でもこうした人の周囲には、犠牲者が出るものなんですよね(笑)。

もちろん、彼らの状況は立派な男女差別だと思います。男は放蕩を尽くし、女はそれを埋め合わせようとする。それをよしとはしたくないし、女性はこうあれ、と言うつもりもありません。ただ、ひたすら誰か一人を愛し続ける姿には、男女が持つシンプルな美しさがあるように思います。佐知の屈託のなさ、強さ、包容力にも惹かれます。彼女があらゆる男性にモテるのも納得ですね(笑)。

一体、何を幸せと思うのか。今回はそれを考えさせられました。ここまで尽くすことが幸せなのかどうか。女の人は佐知に憧れるのでしょうか。それとも僕と同じように、可哀想だと思うのでしょうか。あるいは、今の軽薄な世の中に慣れきってしまっているのなら彼女の思いの強さはカルチャーショックかもしれません。女性の方たちの感想が知りたいところです。





[作品ノート]「ヴィヨンの妻」をベースに、「思ひ出」「灯籠」「姥捨」「きりぎりす」「桜桃」など、太宰治の短編小説のエッセンスを融合させて、一組の夫婦の愛の形を描き出す。苦境に直面してもおおらかに、しなやかに生きる女性の姿を、奥行きのある脚本と映像美の中で表現。錚々たる出演陣をまとめるのは、『雪に願うこと』『サイドカーに犬』の根岸監督。監督・根岸吉太郎　出演・松たか子、浅野忠信、室井滋、伊武雅刀、広末涼子、妻夫木聡、堤真一　10月10日よりTOHOシネマズシャンテほかにて上映。モントリオール世界映画祭で最優秀監督賞を受賞。

Relay Movie Review

SMAPの稲垣吾郎さん、作家の角田光代さん、CMプランナーの多田琢さんがリレー形式で新作映画を紹介します。



this week

稲垣吾郎

『マイ・フェア・レディ』（TBS系・木曜夜11時30分）では、女性お笑い芸人さんの赤裸々トークに圧倒されがちな吾郎さん。ソフトバンクの新CMにも注目！

ROAD SHOW

『引き出しの中のラブレター』

東京のラジオパーソナリティ・真生は、疎遠になったまま他界した父親に対して、わだかまりを持ち続けていた。ある日、番組宛に函館の少年から葉書が届く。そこには、険悪な仲の祖父と父の関係に困っているとの相談が。自分と照らし合わせて一緒に悩む真生。やがて彼女は、彼らのためにある番組企画を思いつく…。ラジオを通じて変化していく、さまざまな人間模様を、一人の女性の成長を軸に描く。



監督・三城真一　出演・常盤貴子、林遣都、中島知子、竹財輝之助、本上まなみ、八千草薫、仲代達矢　10月10日より丸の内ピカデリーほかにて上映。

『私の中のあなた』

11歳のアナは、白血病の姉・ケイトのドナーとして生まれてきた。仲のよい姉妹であったはずなのに、アナはある日、両親に対して訴訟を起こす。「もう姉のために手術を受けるのは嫌だ。自分の体は自分で守りたい」と。ケイトの治療にすべてを捧げてきた母親は、その訴えを受け入れることができない。そしてケイト自身は…。亀裂の入った家族の苦しみを、シリアスに、でも温かく描き出す衝撃＆感動作。



監督・ニック・カサヴェテス　出演・キャメロン・ディアス、アビゲイル・ブレスリン　10月9日よりTOHOシネマズ日劇ほかにて上映。

エクスポージャー　1.カメラの露出　2.暴露　3.人前に出ること

写真・天日恵美子



GREG MILLER／
www.williamturnergallery.com

第186回

困っている誰かを言葉の力で助けられたら。

岡田准一

V6のニューシングル『GUILTY』が絶賛発売中。10/7には、今年の20th Century／Coming CenturyのライブDVDが発売に！　特典映像もお楽しみに。

言葉にはその場の空気も人の気分さえも一瞬にして変えてしまう力がある。10代の頃、ひたすら言葉を集め、たくさんの言葉たちに支えられてきた僕だから、その力の大きさはよくわかる。それに当時、自分が言った一言が深読みされたり、買い被られたり、実際の思いと違った意味にとられたりすることもあって、うまくしゃべれなくなった経験もあるのでなおさら。コミュニケーションの道具である言葉がコミュニケーションを妨げる、それはまったくばかげたこと。いまは話さなくちゃ伝わらないことのほうが多いこともよくわかっているので、言いたいこと、伝えるべきことははっきり言葉にする。たとえ誤解されてもいまならきっちり釈明する自信もあるし。昔はそれができなかったからとても歯がゆかった。

言葉の中でも意識的に心掛けているのは感謝の意を表す言葉。とくに「ありがとう」はできる限り言うようにしている。だって言葉は気持ちを伝える手段なんだから。「元気?」とか「どんな感じ?」とか、会話のきっかけになる言葉もよく使う。いまだにうまく言えないのが「おはようございます」。これは朝の挨拶ではなくいわゆる業界的挨拶のほう。デビューしてすぐは本当に言えなかったが、いまでも爽やかに言える自信はない(笑)。でも、仕事が始まる時の挨拶だから、できれば元気に爽やかに行きたいとは思うのだけど。

いい言葉なのに、褒め言葉というのもなかなか難しい。例えば、『SP』でやったようなアクションを見せた時、ある人に「忍者みたい」と言われた。褒めてくれたと思うんだけど、内心「う～ん?」と複雑な気分に(笑)。個性的な表現のほうがより気持ちが伝わると考えてくれてのことだと思う。でもやっぱり、「スゴイ」とか、「感動した」という時は、真っすぐな表現のほうが、言われるほうも言うほうも気持ちが伝わるのかなと思う。大人になると感動した理由を考えてこねくり回した揚げ句、いまいちだったり逆に曖昧な表現になりがちだ。

そうそう、僕には新入社員の前で言いたい一言というのがある。それは、「戦い方を教えてやるよ!」というもの。社会人の先輩として、仕事に臨む時の自信の持ち方を伝えられればと思う。

これまで自分の中に溜めてきた力を持つ言葉たち。今度はそれを誰かに伝えて、迷いから抜け出せたり、テンションを上げる手助けをしたい。これまで僕が助けられたように。そして、クリエイティブの妨げになるような様々なことにも言葉の力で対抗し、守りたいと思う。

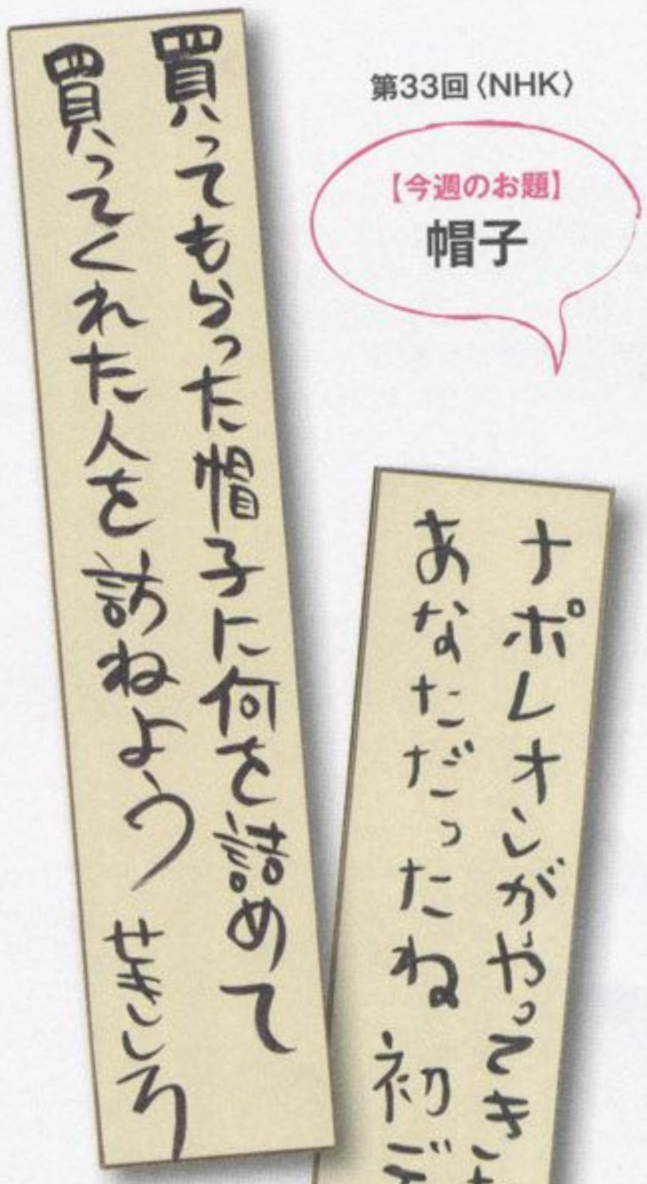


映画『SP』がクランクインした日の現場写真！　岡田クンは左に。

写真・小笠原真紀　スタイリスト・菊地咲絵（fussa）　ヘア&メイク・ナライ ユミ

第33回〈NHK〉

【今週のお題】
帽子





せきしろ

文筆家。ピース又吉さんとの共著である自由律俳句本『カキフライが無いなら来なかった』（幻冬舎）が大好評発売中です！



西 加奈子

作家。テヘラン生まれ、大阪育ち。女性誌をはじめとする連載を多数持つ大人気若手作家。年内には長編恋愛小説を発表予定。

編集部　みなさん、おはようございます。元気ですかー!

西　元気ですよー!

西・編　元気がいちばん! 元気があれば何でもできる!

せ　なぜそろって猪木なんだ。ていうか、今何時なのよ?

編　午前7時ちょい前です!

せ　寝る時間だ。おやすみ。

西　コラッ! 寝るなっ! これからテレビを見るねん! ウチらが応募した『NHK短歌』のオンエアの日やで!

せ　こんな朝っぱらから?

西　歌人の朝は早いんや。

編　では、さっそくチャンネルを…。あ、始まりました。

（NHK　おはようございます。『NHK短歌』の時間です…）

西　ドキドキやなあ。

（NHK　今日の選者は歌人の東直子さんです）

（東　おはようございます）

せ　東さんは僕らが応募したこと知ってるのかね?

西　まったく知らんよ。ウチらとわからん名前で応募してるし。完全にガチ勝負やから。

（NHK　では入選歌12首の発表です。題は「帽子」…）

せ　いよいよだ。結局、西さんはどの歌を出した?

西　初デートの歌。いつも学校でしか会わへんから、外で私服で、となると何を着ていこうかすごく迷って、あげく、張り切りすぎてヘンな格好になってしまう。それを帽子の歌にした。せきしろさんは?

せ　子供のころ、お母さんに買ってもらった帽子にレンゲの花を詰めて持って帰ったことがあって。たぶん、お母さんに見せたかったんだろうと思う。野球帽だったんだけど、入れ物がそれしかなくてさ。

西　うわあ。いい想い出やん。

（NHK　それでは2首目です。東京都…）

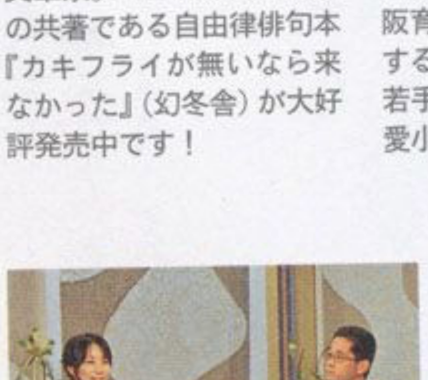
西　あぁぁぁー!!!! ウチやんか!! ウチの歌やぁぁぁ!!!!

（東　ユニークな歌です。ナポレオンというと面白いカタチの帽子を思い浮かべます。彼はきっと奇抜な格好をしてきたんでしょう。印象が深く、弾むような文体も良いです）

せ・編　西さん、お見事!!

＊

ということで、西さん（変名・中島泉）は入選、せきしろさん（変名・君塚太）は放送されませんでしたが50首の佳作に選出。両者とも10月号テキストに掲載されてます!



『NHK短歌』

NHK教育　月曜7:00～7:30　毎週題を変え、一般公募する番組。入選の首と特選3首がオンエア。はがき、HP（www.nhk.or.jp/tankahaiku）から投稿可。

いつ走るか、どこで走るか、そして何を聴きながら走るか？



This Week Concierge
カジ ヒデキ

'96年ソロデビュー。10/21には12枚目となるオリジナルアルバム『STRAWBERRIES AND CREAM』を発売。

ランニングは気持ちいい！ 僕もこの10年位、出来る限り朝は走るように心掛けています。ただズバッと数ヶ月休んでしまう事も…。でも今年の初夏、ロンドンに行った時は毎朝ハイドパークで走りました。丁度ロンドン・マラソンの直前だった事もあって、いつも以上に沢山のランナーを見かけましたよ。エニタイム、エニウェア！ そんなロンドン・マラソンが重要な舞台にもなった'07年のイギリス映画があります。「ラン・ファットボーイ・ラン」は、ノリにノッているコメディー俳優サイモン・ペグが主役を演じる痛快ランニングもの。最新のUKインディーと、懐かしいUKロックがガンガン挿入される音楽も含め、イギリス好きには最高な作品です。今回の一枚目はそのサントラにしたかったのですが入手困難そうなので、特に印象的に使われたザ・スペンサー・デイヴィス・グループのその名も「キープ・オン・ランニング」でスタート！ スウィンギン'60sにモッズ達から愛された、最高にクールで思わず走り出したくなる名曲。まずテーマ曲はこの曲で決定！

そして次は走る場所も肝心。毎日続けるには、環境がとても重要です。大きな公園や川沿いなどベストですが、もし近くにそういう場所が無ければイメトレ。ロンドンのハイドパークや、数えきれない位の素敵な公園がある生活なんてどう？ という事で、この夏約8年ぶりにオリジナル・メンバーでライブをしたブラーの代表曲「パークライフ」。復活に合わせてビギナー用に『ミッドライフ』というベストがリリースされたので、ブラーを聴いた事がない方は是非これから。

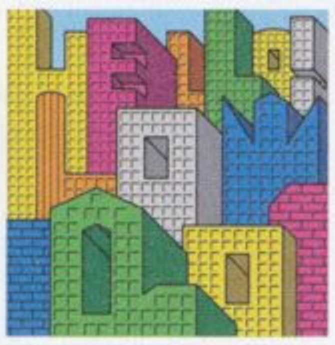
さて音楽を聴きながらランニングされている方は、どんな曲を聴いているのでしょうか？ 僕は走りながら、いろいろ考え事をするのが好きなので聴きませんが、何となく打ち込みの音楽の方が一定のビートが刻まれていて、走りやすそうな感じがします。という訳で僕ならペット・ショップ・ボーイズのアルバム『リリース』を聴きたいですね！ 吐く息が白い、寒い冬の朝にぴったりなクールで都会的、でも何か切なくもフワッとした名曲が目白押しなんです。同じくクールな路線で、その淡々とした感じが非常に走りやすいと思われるフェニックスの『アルファベティカル』もグッド！ この春にリリースされた最新作も素晴らしかったフランスを代表するスーパー・クールなバンドの転機作ともなった2ndアルバムです。「ラン・ラン・ラン」なんて曲も！ そして最後はもっとアッパーに。V.V.ブラウンはこの夏にデビュー・アルバムをリリースした、カリビアンの両親を持つロンドンの女の子。リリー・アレンやエイミー・ワインハウスらに続けとばかりに登場した彼女のサウンドは、超ご機嫌な'50sのリズムと最新のダンス・ビートがハッピーに融合したウキウキ系で、もう走るっきゃないでしょう！ さ〜て、今日は何を聴きながら走る〜？

Selection 5



1『THE BEST OF THE SPENCER DAVIS GROUP』ザ・スペンサー・デイヴィス・グループ（輸入盤） 2『ミッドライフ』ブラー ¥3,200（EMI） 3『リリース』ペット・ショップ・ボーイズ ¥2,548（EMI） 4『アルファベティカル』フェニックス ¥2,548（EMI） 5『TRAVELLING LIKE THE LIGHT』V.V.BROWN（輸入盤）

NEW DISK



『HELLO! LOW IQ 01』
V.A.

"いっちゃん"の10周年にロックな男たちが集結。ナイスカバーです。
ACIDMAN、BRAHMAN、KEN YOKOYAMA、ホリエアツシ（ストレイテナー）、SPECIAL OTHERS…。アーティストからの信頼がとにかく篤い、いっちゃんことLOW IQ 01のソロ活動10周年を記念し、彼を慕うロックな13組のメンツが愛のあるカバーを披露。10月10日には記念イベントも！ ¥2,600（cutting edge）



『I LOOK TO YOU』
WHITNEY HOUSTON

やんちゃな夫もドラッグ乱用疑惑もなんのその。ホイットニー復活！
どこかで聞いたことのあるようなスキャンダルにも負けず、ホイットニーが7年ぶりの新作をリリース！ アリシア・キーズが提供した軽快なリードトラック「Million Dollar Bill」をはじめ、安定感はいまなお健在です。その他、AKON、R.ケリーら、豪華アーティストも参加し、彼女の復活をお祝い☆ ¥2,520（BMG JAPAN）

トータス松本のオトコゴコロ



絵と文 **トータス松本**

とうとうツアーは折り返しに入りました！ 後半は、10/2仙台、10/6名古屋、10/9大阪、10/14・15札幌、10/22新潟、10/25・26東京！ 詳細は、ulfuls.comへ！

ほとんど観なかったテレビを、最近ようやくへらへら笑いながら観られるようになった。なんかイケ好かない存在だったのだ。だってテレビって、いつまで一番エラいつもりなのかなぁ。娯楽の中でもダントツにエバッている。おれが産まれるずいぶん前にこの世に誕生して大衆を夢中にさせて以来、いまだに一番エラいのだ。

人による、とかそんなレベルじゃない。とにかく誰でもテレビを観ている。帰郷したり、地方へ行ったりすると、「いつもテレビで見てますよ〜」と言われる。でも、おれは大してテレビには出ていないのだ。歌番組なんて、年に1、2回。バラエティーには出ない。つまりみんな、たまにテレビに映るおれを、ものすごく受動的にボンヤリとながめているだけなのである。

ある時、ツアーで東北地方へ行った。そこの会場にいたオバちゃんらがおれを見てヒソヒソ話してるのだが（聞こえたんだからヒソヒソでもないけど）、「ほら、あのクルマの人よ」「え、だれ？」「クルマの宣伝の人よ、ホンダの」

ちょっと待ってくれ！ おれは歌うたいで、クルマの人じゃないし、そこはゆずったとしても、クルマのメーカーが違う！ 要するに、何でもいいんだろうな、おれの事なんて。届けるのって、難しい。もう今はあきらめて、それすら楽しむ事にした。



MONEY

イラスト・カズモト トモミ　文・新田草子

お得な引っ越し術その2。敷金で損しないために。



前回に引き続き、引っ越しに関する費用のお話。今回は、退去時のお金についてです。

よく話題となるのが、**入居時に預けた敷金の返却**。借り手には「原状回復義務」なるものがあって、敷金は、回復にかかる費用を差し引かれて戻ってくることが多い。ただ、ここで気をつけなければならないのは、**原状回復の対象には、壁紙や畳の変色のような通常使用での変化、「経年劣化」は含まれないこと**。掃除をすれば元に戻るような汚れもしかりです。それを無視して、畳や壁紙の交換代、クリーニング代を要求する大家さんや管理会社は要注意です。

また、仮に壁や設備を不注意で汚してしまったり、壊してしまった時は、自分で掃除したり業者を手配して直すのがベター。貸し手側が派遣する業者は高額なことが多く、蛍光灯の交換に数千円取られたりすることもあります。各業者とも、今はネットで見積もりを簡単にとれるので、検討してみてください。

＊＊＊

不当に取られた敷金は、法に頼って取り戻す！

もし不当に敷金を取られてしまい、口頭での交渉で解決できないようなら、内容証明をとって問いただしましょう。それでもダメなら、少額訴訟を起こすという方法も。簡易裁判所のHPから訴訟用の書式をダウンロードして記入し、印紙を貼って提出します。

けれどできれば、借り手も貸し手もお互いに気持ちよくやり取りしたいもの。トラブルを避けるためにも、**入居時には日付入りの写真を撮っておく、国土交通省の原状回復に関するガイドラインを読んでおく、など借り手側も知識を持っておくことが大事です。**

まとめ
貸し手の言いなりで敷金を払わず、きちんと確認を。

今週の先生



丸山晴美さん
ファイナンシャルプランナーに節約アドバイザー、消費生活アドバイザーと肩書多数。1児の母として"節約"子育てにも奮闘中！

■引っ越し業者はどう頼むべき？

「ひとり暮らしの引っ越しなら意外と便利なのが赤帽。荷物をドアトゥドアで運ぶだけですが、自転車も自分も乗せてもらえて、専門業者より安いことが」と、丸山さん。宅配便業者による大型ボックスに入りきるだけ、といったミニ引っ越しサービスも安い。「専門業者に頼む時は、複数の会社から見積もりを。ある程度交渉できるので、時間指定なしなど、安くなる方法を聞いてみるのも手です。それと、荷物が減ればそれだけ費用も安くなる。引っ越しが決まったら、不用品は行政の安価なシステムを利用するなどして、早めに処分を」



[引越し比較.com]
http://www.hikkoshihikaku.com/
1回に最大8社の見積もりが可能。「引っ越しスケジューラー」など便利なリンクも。運営／㈱ウェブクルー

TELEVISION

短期集中講座 第1回
「10月新・連ドラの傾向と対策」

秋の夜長にふさわしい、大人向けの骨太ドラマ。

ライターF　不景気でお金がないから家でゴロゴロする、そんな秋。ドラマの充実が嬉しいです。

編集M　確かに。『不毛地帯』や『JIN-仁-』のように、大人の視聴者向けの作品が揃ってるよね。

F　『不毛地帯』の原作・山崎豊子×主演・唐沢寿明の組み合わせは、『白い巨塔』と同じですね。

M　開局50周年記念の最後の作品にこれを選んだフジテレビの意気込みが伝わってくる。大御所の中で古田新太、阿部サダヲがどんな顔を見せるかが楽しみかも。

F　私は『JIN-仁-』(TBS)も気になります。なにせ8年ぶりに大沢たかおが連ドラに登場、ヒロインは中谷美紀ですから！

M　日曜21時は〝ほのぼのドラマ〟のイメージだったけど、最近は骨太だよね。これは時代劇なの？

F　時空を超えちゃう感じです。SFであり、医療モノ、ヒューマンドラマでもあるフルコース。

M　さっそくお腹いっぱい(笑)。



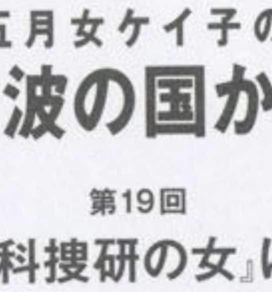
『不毛地帯』
10月スタート
フジテレビ系　木曜22時～
高度成長期にシベリア抑留から帰国した壹岐正（唐沢寿明）。彼の生き様を通して、戦後の荒廃から立ち直る日本を描く。出演者は和久井映見、柳葉敏郎、小雪ほか。10月から半年間にわたって放送。



『JIN－仁－』
10月11日スタート
TBSテレビ系　日曜21時～
現代の脳外科医・南方仁（大沢たかお）が幕末にタイムトリップ。坂本龍馬（内野聖陽）や花魁（中谷美紀）との交流の中で、医療の原点に立ち返る。出演者は綾瀬はるか、小出恵介、小日向文世ほか。

五月女ケイ子の
電波の国から

第19回
『科捜研の女』にはまってます。



絵と文　**五月女ケイ子**
イラストレーター。『五月女ケイ子の乙女のテレビ時間』（メディアファクトリー）、『五月女ケイ子のレッツ!!古事記』（講談社）など著書も多数発売。

最近の昼下がりは、テレ朝の2時からの刑事ものの再放送を見る今日この頃です。『相棒』『おみやさん』『京都迷宮案内』。仕事をしながら見ることも多いので、わかりやすい展開なので助かるし、スリルあり、意外とよくできた話もあってと、あなどるなかれです。意外にはまったのは『科捜研の女』。沢口靖子が、科学で事件を解決します。銃弾の音を解析して撃った位置をあてたり、服についた花粉から犯人を割り出したり、とにかく地味。細かい。しつこい。そこがよいのです。今は、床に落ちてる粉を分析したり、臭いをやたらかいだり、生活全般が科学的、または警察犬的になるほど影響をうけてます。『科捜研』が終わった今は『相棒』を見ますが、これにまではまったら末期症状だと思い、ずっと拒んでいた『はぐれ刑事純情派』に、こないだうっかり手を出してしまいました。思いのほか純情で目が飛び出た。つっこめるくらいベタな所もふんだんだし、出演者が結構かぶるので、見てて『相棒』か『おみやさん』かわからなくなってもなお楽しめるのは、「娯楽」への誠実さがあるからかなと思います。



※このコーナーでは五月女ケイ子さんと莧昌也さんが隔週で連載を担当します。

★番外編



築地でお買い物

第5週 ● watoさん



東京の台所・築地にて、旬の秋魚を教えてもらおう！

日本はもとより、世界中からおいしい魚介類が集まってくる築地。watoさんもケータリングの材料調達などで、たびたび訪れるそう。「規模、活気、おもしろさ、どれをとっても築地はピカ一。場内も場外も、歩いているだけで欲しいモノがいっぱいあります」

今回は場内の仲卸『山治』で秋の魚の目利き術や料理法をお勉強。

いろんな種類の魚が大集合！





取材後、場内の定食屋で朝食。「エビを見てたら食べたくなって！」



場内は、"ターレット"という市場独自の運搬車が行ったり来たり。

スルメイカ　濃い茶色が新鮮さの証。買ったら1日寝かせて。

刺し身でも、焼いても蒸しても美味なスルメイカ。まず全体の色を見てチェックする。

「獲れて間もないイカは全体的に濃い茶色で、日がたつにつれ白っぽくなります。肉と一緒で、実は水揚げから1〜2日置いた方が味に深みが出るので、この写真くらいの状態のものを買ったら、家で冷蔵庫で寝かせるといいです。スルメはワタもおいしいから、一緒に焼くといいですよ」（おさかなマイスター・山﨑康弘さん）





キンメダイ　秋が食べ頃のキンメは、目玉をよく見て判断！

煮付けはもちろん、新鮮なものなら薄く切ってさっとしゃぶしゃぶにして食べるのが、秋のキンメダイのおすすめ調理法。

「魚の鮮度が一番如実に出るのが目。特にキンメはそれがわかりやすい。新鮮な魚は、目玉の透明な部分が澄んでいて（左）、古いモノはちょっと赤く濁っています（右）。また目玉全体が、新しいものほどふっくらと盛り上がっているので、確認してみましょう」（山﨑さん）

サンマ　栄養も脂もたっぷり！サンマは頭の形をチェック。

秋のサンマは、トロやウニにも匹敵するおいしさ。ちなみに山﨑さんが一番好きなのも、サンマなのだそう。

「良いサンマは、頭から背中にかけてのラインが、ふっくらカーブを描いている（上）。直線的なライン（下）だと、あまり脂がのってないことが多いです。僕は塩焼きにして、オリーブ油とバルサミコ酢をかけて食べるのが一番好きですね。ホント旨いんだよ！」（山﨑さん）





カレイ　煮魚によいカレイは、ぬめりがおいしさの表れ。

"煮魚向きのお魚と、その見分け方が知りたい"というwatoさんに、山﨑さんがおすすめしてくれたのが、マコガレイ。

「カレイの新鮮さは、魚の表面がぬめっているかどうかでわかる。本当に新しいモノだと、触ると粘着感があって、指から糸を引くほどです。つぶらな瞳も、よりコロッと際立っているので、そこも見極めポイント。ぶつ切りにしてカラッと揚げてもおいしいよ」（山﨑さん）



左・watoさん　料理研究家。著書に『KISS AND HUG の 親子でニコニコ朝ごはん』（ワニブックス）が。

右・山﨑康弘さん　おさかなマイスター。築地の仲卸『山治』専務。www.oraho-o.com/yamaharu/

ブリ　パンと太ったお腹が愛らしい！切り身なら血合いに注目。

鹿児島から来たという、大きくていかにもおいしそうなブリを手に、嬉しそうな山﨑さん。

「おいしい魚はパンパンに身が詰まっているもの。ですがブリは切り身で売られているので、そのときは血合いの部分の色を見て下さい。そこに赤みがさしていたら、それはイキがいい証。もしブリ大根にするなら、尻尾部分を狙って下さい。尻尾はよく動かす部分だから、旨いダシがよく出るんです」（山﨑さん）



この連載は月ごとにテーマを決めて、渡辺有子さん→牧田敬子さん→watoさん→コウケンテツさんの順に、4人の料理研究家がレシピを提案します。5週目は特別編。食にまつわるスポットを探訪します。

写真・天日恵美子　スタイリスト・大森伃佑子　ヘア＆メイク・石川ひろ子（mod's hair）　イラスト・福田さかえ

短期集中連載

常盤貴子 べっぴん研究所 Beauty Laboratory

【最終回】

ファッション

常盤さんがハマっているアンティークの美について。



レイヤードワンピース、下に着たタンクトップ、靴下、パンプス 以上参考商品（suzuki takayuki☎03・3783・5813）　髪につけたデッドストックの羽根￥4,725　首にかけたリボン￥3,150　壁のヴィンテージクロス、上￥19,950 下￥14,700（以上naughty☎03・3793・5113）　左耳につけたイヤリング（2個セットで）￥18,900 ネックレスにつけたブローチ￥29,400（共にpetite robe noire☎03・6662・5436）　ロングネックレス￥34,650（Rubus／Rubus design studio☎03・3725・0410）

常盤さんの美のヒミツを紹介してきたこの連載も、いよいよ最終回。今回は常盤さんが昔から身につけているという、アンティークの魅力について。

「10代の頃から、アンティークの服や小物の美しさに魅せられて、集めはじめました。日本の古着屋だけでなく、海外でも素敵なものを見つけると、つい買ってしまいます」

集めたアイテムは、眺めるだけでなく実際に使用することも多いそう。

「ブローチは、バッグにつけてもかわいい。リボンは人にプレゼントをするとき、ラッピングに使うと素敵に仕上がります。シンプルな籠にグルッと一周巻いただけでも、乙女な籠が出来上がったり。ハイブランドのバッグでもリボンやブローチをあしらって崩すと、ブランドに負けてない感を出せますよね（笑）」

そういったコレクションを仕事に活かせることもあるとか。

「古い年代のファッションを掲載した写真集をスタイリストさんに見せて、衣装のイメージを伝えたりします。最近のもののなかに、自前のアンティークグッズを取り入れてスタイリングをしてもらったり」

アンティークの物たちには、本物だけがもつ存在感がある、と常盤さん。

「アンティークの服や小物は、オートクチュールや、職人が手作業で作ったものがほとんど。デザイナーや職人が、どんな人のためにこのアイテムをデザインしたのか、なんてストーリーを想像するのも楽しいです。そして一番の魅力は、デザイナーや職人さんの技術の高さ。大量生産では絶対に作れない繊細な細工や、今では出せない絶妙な色に、この素晴らしい作品を大切に使っていこうという気持ちが自然と生まれてくるんです」

女優。1972年生まれ。10月10日には全国で主演映画『引き出しの中のラブレター』が公開に。ラジオのパーソナリティを演じる本作と連動し、10月9日まで、JFL5局でラジオ番組に出演。次号では表紙に登場！



常盤さんのアンティークコレクション

1「ジーンズにTシャツのようなラフな服でも、このアンティークブレスをす
とグッと大人の装いに！」 2中に小さながま口の入った、ヘビ皮バッグ。3リ
ンは、アンティークの布を扱う雑貨屋さんで購入。4アンティークのブローチ
「微妙な色、細工の細かさは、手作業じゃないとできない技だと思います」 5
着屋さんで見つけたヘッドドレス。「帽子などのかぶりものが大好き。パーティ
使いたいと思って買いました」 6昔の女優やショーのファッションを集めた
真集。7ビーズ刺繍のハイヒール。「日常使いにしようと買ったのですが、精巧
ビーズ使いがなんだか惜しくなって。まだ一度しか履いていません(笑)」

第25回

パワフルなエナジーをふんだんに。感謝しながら、野菜をいただく。



江原啓之

スピリチュアル・カウンセラー、オペラ歌手。「スピリチュアル・ギフト 幸せのみつけかた」公演開催決定！ 12月10・11日（国立代々木競技場 第一体育館）、31日（大阪城ホール）。㈲サンライズプロモーション東京☎0570・00・3337

皆さん、野菜を食べていますか？ 最近は、子どもたちや若い世代で「野菜離れ」が深刻化しているようです。一方で、ロハスな暮らしをしたいと思う人も多く、マクロビオティックや菜食に興味がある人も増えていて、こうした現象が私には不思議に思えます。実はスピリチュアル的にみると、野菜のエナジーはとてもパワフル。心身を健康に保つためには欠かせない食材なのです。

私自身、仕事がらどうしても外食が多くなりがちなのですが、できるだけ意識的に野菜を摂るようにしています。余談ですが、最近はカフェの食事もずいぶんと進化しましたね。カフェで食事をするときなどは、温野菜をいただくのがお気に入りになっています。ボイルしたりスチームしたり、と調理法を[illegible]かに変えるだけでも、さまざまな楽しみ方ができるものです。

ツアーなど、旅をすることも多いので、日ごろから野菜不足にならないように意識しているのですが、そういうふうにちょっと心がけるだけでも、コンディションが変わってきます。特に、例年より暑い夏だったときは、秋が深まっていくにつれ、疲れが噴出しやすくなるもの。元気をチャージするためにも、積極的に野菜を食べることがポイントになってきます。



大地に根を張って育ってきた野菜なら、そこには、大地のエナジーがありますし、太陽や土、水など、自然のパワーがぎゅっと詰まった野菜は、体に元気を補ってくれるのです。根菜類などは、食物繊維もたっぷりあるので、お通じなどもよくなり、女性にとっては、美容の心強い味方でしょう。

意外に思うかもしれませんが、野菜にも、植物と同じように、フェアリー（自然霊）のエナジーがこもっているんですよ。そういうふうに言うと、「人間に食べられるの？」と思うかもしれませんが、そうではありません。フェアリーのエナジーが残るだけで、フェアリー自体は、食べるときには離れます。木を切ったり花を手折ったりするときなども、フェアリーは離れますから、切られる痛みを感じることはありません。

けれども、こうした野菜に込められたエナジーに感謝する気持ちを失ってしまうと、自然界において、「不作」になるなど、実は、すべてつながっているのです。

私たちの体を健やかにしてくれる野菜たちに、感謝を込めて、そのエナジーをいただいていることを自覚することって、とっても大切なのです。作物を育てている過程で、こうしたことを自然に理解されている方も大勢いると思います。そうした方たちに育てられ、丹精込めて生み出された野菜たちは、愛情を込められたぶん、エナジーの強い、おいしい野菜になるのです。これから、あなたも意識して、野菜を食べましょう。夏の暑さで疲れてしまった体を癒してくれるフェアリーたちの愛を感じられるはずです。

また、以前にもお話ししたことがありますが、植物にもフェアリーが宿っていて、私たちに無償の愛を送ってくれています。あなたはお部屋に花の一輪でも飾っていますか？

昔、ある女性から「私、サボテンさえも枯れさせてしまうんですよ」という話を聞いたことがあるのですが、それは大問題。笑い話ではなく、植物に好かれない人は、ほかの生き物、ひいては人間にだって、好かれるのは難しくなってしまいます。

なぜなら、花に宿るフェアリーは、心優しい人のもとを好む繊細な存在だから。そう、そんなフェアリーに好かれないということは、優しさを失ってしまっている、というふうに言いかえることができるのです。

人に意地悪なことをしていませんか。悪しき言霊や行動ばかりしていないでしょうか。イライラする気持ちが募って、人にあたってはいませんか？ あなた自身は、そんな自分を不幸だとか不運だと感じているかもしれませんが、それはとらえ間違い。部屋に飾った花一輪さえ（ましてサボテンなど）も枯れてしまうとしたら、実は優しい心を失っていますよ、というサインをもらっているのです。

転換の道しるべ

こんな気持ちにさよなら編(1)



運気を好転させるための心がけ、もの、こと…を月替わりで紹介します。

「話す」は元気のためのライフライン。

私は講演などでよく、落ち込みそうになったときの処方箋として、こんな話をします。「悩み事やつらいことがあるときは、10人に話しなさい。だいたい5人めくらいで、『しようがないか』と折り合いがつくものですよ」と。

言葉にして吐き出す作業は、セルフカウンセリングになります。それが論理立っていないグチのような会話であっても、しゃべることで肩の荷が下ろせて、軽くなったぶん、エネルギーが湧きます。

スピリチュアル的には、人と会話することは、生命を活性化させることでもあり、命をつなぐことなのです。おしゃべりなうつの人はいません。反対に、言葉を溜め込んでいると、エクトプラズムが体内で澱んでしまいます。

ただでさえ、日照時間がぐんと減る10月は、気分が落ち込みやすい時期。プチうつ対策には人と話す時間をたくさん持ちましょう。



つらいことがあれば、友だちに電話。思いきり話すことが明日への活力に。



MAGAZINE HOUSE MOOK

「恋には7つの掟がある」

anan 恋愛相談所 オープン!!

多くの恋を経た猛者の思う、恋のミラクルの起こし方、そして魅力的な女性とは。男子代表の本音をお聞きします。

石田流
恋愛の掟

経験豊富で百戦錬磨な
石田さんの恋のモットー。
口説き方から恋愛奥義まで
凡人には想像のつかない
テクニックが満載!!



＼掟その1／
女に求めるのは「さしすせそ」。

男って、本当はすごく敏感だし、臆病。女性の様子をいつも窺ってるから、女性からの「㋚すが！」「㋛んじられない」「㋜ごい！」「㋝っかくだから…」「㋞うなんだ」のポジティブな5ワードは鉄板です！　本当に些細なことなんだけど、こんなちっぽけで前向きなリアクションが、男心に元気を与えてくれるんだ。

＼掟その2／
いつでも“インナーパワー”で、恋を実らせてきた。

初デートで「僕が君と付き合えるって信じているから、本当に付き合うことになるよ」と、女性に話したことがあります。“インナーパワー”＝自分の心の真ん中にある、コアな部分。願いがあるなら、信じられないパワーを発揮するこのコアを、強く持つこと。僕は信じることで、数多くのことを実らせてきたと思う。

＼掟その3／
夕暮れ、それは恋に落ちる時間。

夕暮れって一息つく時間。日が沈んでくると副交感神経が活発になり、落ち着いたような寂しいような、アンニュイな気持ちになる。そのタイミングに電話をしたり、デートの誘いをしてみると絶対うまくいく。昼は戦闘モードだし、夜はもう眠いかもしれないからNG。誰かを誘いたいなら、絶対に夕暮れ時がおすすめ。

モテ男の代名詞である石田純一さん。優しい雰囲気で笑顔を絶やさない男の恋愛観とは？

「今回インタビューのお話を頂いたとき、愛について真剣に考える機会を持っていいな、って思いました。以前、好きな女性の仕事の悩みに本気でアドバイスをしたことがあったんです。僕ができることをしてあげたい一心だったけれど、そういう素直で真剣な気持ちって、相手にも自然と伝わるものですよね。結果、その女性ともぐっと近づくことができた。

愛ってすごく爽快で、濁りのない、きれいなものだと思うんです。だけど、〝恋〟の段階では、自分を見失う。いろいろと考えすぎて迷いが生じてくる。するとチャンスを逃したり、果敢に攻める勢いを失ってしまう。だから、ひとたび恋をしたら、愛の純粋な波長に合わせるように、考えすぎず真っ向から天真爛漫にぶつかっていくのが一番いいんじゃないかな」

恋のミラクルを起こすのに3か月なんて長いくらい！

今年も残すところ3か月。その間に持つべきものとは？

「用意しておけるものなんてないのかも。むしろ、恋のストーリーの間に起こる偶然や、突発的なこと、気持ちをどんどん利用していくべき。そうすれば僕は3か月どころか1週間で足りると思うけど（笑）、それだけあれば、十分に環境を変えられるはず」

と、自信たっぷり。悩める女子にはなんとも心強いアドバイス！「ただ、闇雲に攻めればいいわけでもない。相手の気持ちもきちんと考えること。必要なのは『序・破・急』の『破』、つまり、ブレイクポイントをどこに持っていくか。自分の想いを勝手にぶつけるだけでは相手は困ってしまうでしょ。まるでスープを焦がさないよう、じっくり煮込むような気持ち

恋愛マイスター・石田純一、語る

2度の結婚や恋人との破局、そして新たな恋、と世間の話題をさらい続ける恋愛エキスパート・石田純一さんが恋を語る

俳優。数多くのドラマやバラエティ番組に出演。オフィシャルブログ「No socks J life」(http://ameblo.jp/ishida-junichi/)では、日常を赤裸々に明かし、話題を呼んでいる。

ジャケット¥68,250　シャツ¥17,850　パンツ¥27,300　スカーフ¥9,450(以上ヒューゴ／ヒューゴ ボス ジャパン☎03・5774・7670)　チーフ 参考商品(ボス セレクション／ヒューゴ ボス ジャパン)



\ 掟その5 /

キスはどんな言葉より美しい!

男と女は、出会ってからお互いを知るために、まずは言葉で探り合っていくもの。でも愛を伝えるには、直感で行動したほうがいい時もあるんです。そんな時のキスは、言葉を通り越して相手を思う気持ちの強さも愛しさも切なさもすべて一度に表現してくれる。だから、ここぞというタイミングでのキスは、効果絶大。

\ 掟その6 /

10代から今まで、好きなタイプは品のある人。

女性はいっぱい見てきたけれど、若いころから50代になった今までずっと、好みは変わらない。これ、世の男性の多くもそうなんじゃないかな。僕の場合は、一貫して品のある女性。凛とした女性の強さやそこに隠れる脆さを感じて惹かれるんだと思う。自分の意志を貫く姿勢は、魅力的。それが何歳の人であっても。

\ 掟その4 /

恋は合わせるものじゃない、"リスペクト"と"補填"なんだ。

好きになるとなんでも合わせてしまいがちだけど、それはちょっと違う。僕は恋をするということは、互いの信念を尊重し合うものだと思っている。それは、年齢も立場も関係なく、相手をリスペクトすること。それができれば、無理して合わせるなんてことはなくなるし、逆に、お互いにないものを補い合える関係になるんだ。

\ 掟その7 /

携帯電話は彼女に渡すんだ。

プレイボーイといわれる僕だけど、彼女ができたら、携帯を預け、どうぞ全部見て、と言う。僕の職業的キャラクターからして、心配でしょ?(笑)　相手は案外見ないものなんだけど、本当に見てもらって大丈夫なんです。隠しごとをしないのは、相手にとって、何よりの安心材料であり、それが最強の愛を生むから。

うだけど、このバランスが重要。

女の子が強くなったと聞くけれど、男子が草食化してる今、その強気は恋にも有効なんじゃないかな。僕は自覚しているわがままってすごくかわいく思う。わがままをどんどん口に出して、男子をドキッとさせたほうがいい」

自分磨きは一見遠回り、でも極上の恋への最短コース。

では、今どき男子たちに、上手に〝好き〟をアピールするには?

「女性は内面を隠すのが得意だから、男からは何を考えているのかわからないんです。だから好意あり、というサインを送ってあげるべき。軽いボディタッチはもちろんだけど、『○○が好きだったよね』なんて話を覚えていてくれたりすると〝俺って特別?〟と感じる男子も多いんじゃないかな」

結婚直結の恋を見つけたい!　なんて読者も多そうですが…。

「婚活といわれているけど、目を奪われるのは、合コンやパーティによく顔を出す人より、たまにしか現れない女性なのでは。仕事や趣味に打ち込んでいるような一途な女性って、〝逃したくない!〟って思わせる。あと、大事なチャンスを失ってるのは、いざ男子が誘ってみたら『一番早くて3週間先かな~』なんて答える子。毎日予定でいっぱいなのは、一見生活を充実させているようで、実は一人の時間を楽しめていないのかな、って思うから」

婚活より、まずは自分磨きがハッピーな恋に近づく第一歩のよう。

「自分磨きで、最初にできて最も大事なのは、単純だけど、笑顔。やっぱり明るい人は皆に愛されるし、それが心底身につくだけで、相手もよりどりみどり(笑)。僕も〝衆人愛敬〟、みんなに愛され慕われる人でありたいし、そうある以上、恋にも現役です」

「かつては、自分を守ってくれる腕力や権力、経済力などが男性選びの軸でした。しかし、女性の社会進出が進んでからは、〝心をケアしてくれる〟男性を求めるようになっています」（森岡正博さん）
　現代女性が放っておかない代表的6タイプがこれ。牛窪恵さんは、「ガツガツしない男子が多い中、お目当ての彼のツボを外さないこと。女性からも積極的に攻めてこそ、関係はスムーズに発展します」
　彼を一番近いビジュアルに当てはめて、

anan 恋愛相談所 オープン!!

今どきのモテ男子を分析! その生態と、モロ好み女子に迫る。

いま本当に狙いたい、高倍率の男子たちを6タイプに分けて大解剖。
彼らのホンネ、そして3か月必勝テクを知って、目指せモテ男攻略!



そこかしこにひそむ少年性。
ある世界に夢中になると、周りが見えなくなる少年のような純粋さが消えない。

女を求めるのはうまくいっているとき、そして落ち込んでいるとき。
お世辞めいたリップサービスよりも、「あなたの○○が大好き」と後押ししよう。

ユニフォームはだてメガネにヴィンテージデニム。
古着など、値段は高くなくてもセンスが光るものを好む。レアアイテムも好き。

＼モテ男子ファイルその1／

奥田民生系

［草食系男子度］
外見：★★　内面：★

「オレオレ」な感じがないのに、自分のポジションはしっかり確保しているアーティスト型男子。いい意味の少年ぽさが抜けていないところも、女ゴコロをくすぐる。
「自分流のこだわりを理解してほしいという願望が強く、物事がうまく進んでいるときのほうが性欲のボルテージも高め。男性としては古典的なタイプといえるかもしれません」（牛窪さん）
「自分の美意識や価値観を肯定してくれる相手に、心を許すところがあります」（森岡さん）

好きな女子タイプ

「ズバリ、好みはピュアな少女系。オレ色に染まってくれそうな女性を求めています」（牛窪さん）
　一途で職人気質な面があるため、自分の好きなものや、こだわりの世界観を理解し、弱っているときには応援メールなどをしてあげると大喜び。
「草食度からいっても、大して理解もしていない女子にずかずか土足で入り込まれると、頑なになります」（森岡さん）



奥田民生系を落とす3か月テク!

彼の打ち込んでいるものをとことん知り尽くす。
自分の偏愛する分野を理解し、その上で共感してくれるとうれしくなるタイプ。アプローチする前に、彼の世界の研究を怠らずに。
高くないけどセンスのいいプレゼントを贈る。
持ち物の値段より、レア度に思い入れを持つ彼ら。お金を出せば誰でも買えるアイテムではなく、一点モノなどを探して贈りたい。

バッグの中には整髪料と脂とり紙。
洗剤はエコベール、柔軟剤はダウニー。脂ぎって不潔な自分には我慢できない。

＼モテ男子ファイルその2／

瑛太系

［草食系男子度］
外見：★★★　内面：★★★

　男女の性差意識が薄く、ガールズトークに参加するのも好きな、癒し系のリアル草食系男子。シャイでおっとり、育ちがよさそうな雰囲気も、女性から見て高得点。
「『どっちでもいいよ』『キミの好きにしていいよ』が口癖で、自分がリードしたり、決断することが大の苦手です」（森岡さん）
「浮気せず、恋愛で面倒なことにならないよう予防線を張ります。面倒くさいことを嫌うので、セックスにもガツガツしておらず、自己処理でも納得」（牛窪さん）

好きな女子タイプ

「シャツの胸元を深く開けるなど、ほどよく色気を出していつつも、メンタルではややアネゴ肌という女性がタイプ。芸能人でいえば、篠原涼子です」（牛窪さん）
　白シャツにベージュのクロップドパンツなど、服の好みはコンサバ寄り。
「クリスマスのサプライズなども期待してはダメ。時間をかけて女性からリードされるのを望んでいます」（森岡さん）



瑛太系を落とす3か月テク!

アネゴの象徴、つややかな髪を育てる。
女らしさとアネゴっぽさを同時に表現できるのが、つややかなストレート。普段以上に入念にヘアケアをして美髪をキープ。
3か月かけて、まずは一番の友達のポジションを狙え。
いい友達になってからしか恋は生まれない。お目当ての彼と恋愛したいなら、友達になって信頼関係を得るところから始めて。

イラスト・サイトウ ユウスケ

森岡正博さん
哲学者、大阪府立大学人間社会学部教授。『草食系男子の恋愛学』で草食系男子ブームの旗手に。最新刊『最後の恋は草食系男子が持ってくる』（小社刊）も好評。

牛窪 恵さん
マーケティングライター、インフィニ
ィ代表取締役。『草食系男子の取扱説
書（トリセツ）』ほか著書多数。「はち
じ.com」http://www.hachinoji.com

Caution!
イラストはあくまでイメージです。実在の人物とは関係ありません。

モテ男子ファイルその3

佐藤 健系

［草食系男子度］
外見：★★★　内面：★

華奢なのに鍛えている。典型的な今どきのさわやか青年として人気を集めるのがこのタイプ。
「男子ばかりの環境が長く、"奥手の肉食系"の可能性が高いです。根は積極的なのですが、経験がほとんどないので、迫り方も子どもっぽく、ピントがずれているケースが見られます」（森岡さん）
「協調性と体育会的思考により、しばしばデートより男友達との約束を優先する傾向が。性欲はそれなりにありますが、テクニックは幼稚かも」（牛窪さん）

好きな女子タイプ

男友達に「彼女、かわいいね」と言われたいので、いわゆる合コンモテしそうなゆるふわピンク系に惹かれやすい。
「恋愛慣れしていない人も多く、ディズニーランドや岩盤浴、お祭りに浴衣で出かけるなどイベント的でベタなデートを夢見るタイプ」（牛窪さん）
「男友達との付き合いを快く認めてくれる女性とは長続きします」（森岡さん）



出没エリアは
代官山と
岩盤浴サロンっす。

おしゃれヒゲ、ハット好き。
アゴひげやハットなど、男ウケするおしゃれポイントに凝っている。

華奢で脚長、細マッチョ。
ゴツいダイバーウォッチなどメンズな小物で、必ず男らしさをアピール。

男の友情バンザイ。
いつ男友達からの呼び出しがあってもいいように、携帯チェックはマメなほう。



佐藤 健系を落とす3か月テク!

まずは全身、トレンドのアイテムをゲット。
他人にどう見られるかを気にするこのタイプは、恋人にもセンスのよさを要求。トレンドをほどよく押さえたアイテムでおしゃれを。

サロンに通うなど、指先までぬかりなくケアを。
爪はキレイか、靴は磨けているかなど、細部にまで行き届いていることに女性らしさを感じる。ネイルや靴はぴかぴかに磨き上げて。



カフェで
ガールズトークって
楽しいよね♡

スリムで、あまり食べない。
無垢な子鹿風のルックス。スタイルを気にして女の子と同じ程度しか食べない。

カフェでまったり、そしてワリカン。
カフェでいくらでも時間をつぶせる。基本ワリカンは女性と対等でいたいから。

ファッションは、ゆるゆるスタンダード。
ユニクロやビームスが定番。限定Tシャツとフライターグ、一澤帆布を偏愛。

車はないが、チャリはある。
10数万するようなおしゃれ自転車を所持している人も。車はあっても軽自動車。



バーベキューと飲み会命。
大勢で和気あいあいと過ごす休日が大好き。BBQではリーダーシップを発揮。

収入あり、仕事に自信もあり。
安定した高収入の仕事に従事し、自己評価も高め。外車かプリウスを所有。

バブルの残り香漂う
オレのプリウスで
夜景を見ないか？

\ モテ男子ファイルその4 /

佐藤浩市系

［草食系男子度］
外見：★　内面：★

年齢的にはover35、成熟したセクシーを体現するオトナ。雰囲気は飄々としつつ、奥に熱いものを秘めている。彼の視界に入るには、熱いトークをする彼を見つめ、乗り出して聞くくらいの素直さが必須。好きなデートは映画、レストランで食事。レストランの新規開拓にも余念がない。公私のバランスもいい、いわゆるデキる男。「モテることで男としての価値を確認するので、拒まれると自信を失って機嫌が悪くなり、急に距離を置かれる可能性も」（牛窪さん）

好きな女子タイプ

「芸能人なら、石原さとみや綾瀬はるかのような、あどけなさの残る清純系がど真ん中。しかし、自分と同世代の女性なら、めちゃめちゃエロ系が好み。彼との年齢差によって、どちらの女性を目指すべきかを変えましょう」（牛窪さん）
「肉食系度が高いので、草食系男子なら引くくらいのわかりやすいセクシーさやボディタッチも有効です」（森岡さん）





佐藤浩市系を落とす3か月テク！

いつでもセックスに応じられるよう、ボディシェイプ。
性欲は高めで積極的に求めてくる。常に準備万端でデートに臨みたい。行為の後は「満足した」と伝え、彼のプライドをくすぐって。

清純派を狙うなら、真っ白なワンピースをゲット。
清純派の記号、白、フレア、フリルなどに恋心をくすぐられる。セクシー系でいくなら、深いスリットが入った高級感のある服がツボ。

靴とバッグはイタリア製。しかも磨き込まれている。
おしゃれ小物はこだわりのブランド品を愛用。メンテナンスして大事に使う。

デートは9割おごり。
昭和の価値観を引きずっているので、デート代はほぼ男性持ちが当たり前。

俺んちは色々アレだから、
お前んちで
ゆっくり遊ぼうぜ。

**口癖は、「お前だけだ」
「お前みたいのに
弱いんだ」。**

女性がつい本気にしてしまう殺し文句を、ここぞというときにさらりと言う。

Caution!
イラストはあくまで
イメージです。
実在の人物とは
関係ありません。

今度の日曜ヒマ？
俺の友達も入れて
バーベキューしようよ～。





＼モテ男子ファイルその6／

小栗 旬系

［草食系男子度］
外見：★★　内面：★★

白Tにジーンズなどがキマる、正統派ちょいワル男子。根無し草的なムードも、この手の男性が好きな女性にとっては最大の魅力。「会っているときは優しいけれど、彼自身が複数の女性との関係を苦にしないので、女性としてはハラハラし通し。ドラマのような恋愛になることを覚悟の上で付き合う必要が」（森岡さん）
「セックスも、ちょっと変わったプレイをしたがります。多少は付き合ってあげ、刺激を楽しんであげると張り切ります」（牛窪さん）

好きな女子タイプ
素っ気ないショートヘアに丸みあるボディの女性が鉄板。自分よりキャラの立つ女性は敬遠し、本気で付き合うのはオカン風に世話ができる地味めのタイプ。『ちゃんと食べてる？』『ゆうべよく眠れた？』など常に気にかけていることを伝え、彼の提案は喜んで受け入れ、自分に甘えていいのだという雰囲気を前面に出すことで信頼されます」（牛窪さん）



**小栗 旬系を落とす
3か月テク！**

**彼の弱っているときを
狙ってオカン性を発揮。**
風邪や仕事のミスなど心身が弱っているときに母性で包んであげると食いつく。お弁当やおかゆ、冷えピタの差し入れ作戦は有効。
**得意料理を１品でも
増やすべく大特訓する。**
ウチめしが好きなので、彼の好物を上手に作れれば点数アップ。特定の彼女がいなければ、胃袋を握るだけで落とせることも。

**好きなデート
＝彼女の家でくつろぐ。**
自分の家はボロが出るので招きたがらない。リラックスできる環境を提供して。

**自分大好きだが
自信がない。**
他人から認められたいがために背伸びもするが、どこか自分に自信が持てない。

＼モテ男子ファイルその5／

大泉 洋系

［草食系男子度］
外見：★　内面：★★

行く先々を笑いに包む人気者。無頼に見えて、その実、人への気遣いは抜群の、気のいい草食系。「女性から友達感覚で寄り添われる分には抵抗はありませんが、恋愛の駆け引きをされると引くタイプです」（森岡さん）
甘えん坊なところもあり、いわゆる男めしレベルだが料理もできる。好きなデートは自然の中でピクニック、公園を二人で散歩。「性欲は平均。友達ぐるみで長く付き合えば付き合うほど、女性を幸せにするタイプ」（牛窪さん）

好きな女子タイプ
自分と同じような、"ゆるカジ"ファッションの女性に安心感を持つ。お酒も強くて、自分の友達の集まりで溶け込んで盛り上がってくれそうな、友達っぽい女性を彼女にしたがる。
「二人きりになりたければ、仲間とわいわい遊んだ後に『ちょっと飲み直す？』『ラーメン食べに行こう』などの作戦が自然。彼も乗りやすいはず」（牛窪さん）



**大泉 洋系を落とす
3か月テク！**

**彼の気遣いを見逃さない
訓練をすべし。**
自然体で振る舞おうとするが、心中は自分が周囲を喜ばせることに必死。彼の気遣いに対し、適切にリアクションしてあげること。
彼とシェアできそうなカジュアルアイテムでアピール。
友達感覚を大切にしたい彼。彼がシェアしたくなるゆるカジアイテムを手に入れて、「それいいね、貸して！」と言わせたら勝ち。

元カレ、グレーな関係、結婚のタイミング…

この“モヤモヤ恋”、年内に解決したい!

anan
恋愛相談所
オープン!!

二人の関係、この先どうなるの…? ハッキリしない恋の悩みは今年のうちにケリをつけましょう。
相談経験豊富なプロが作戦を提案。幸せ度MAXの辻 希美さんから、心強い応援メッセージ&アドバイスも!

付き合う前

片思い、彼女持ちの彼、カラダだけのグレーな関係…。
ムリめな状況から一発逆転することはできるの?
好きな気持ちの落ち着けどころも参考に。

相談に乗ってくれた方々

芳麗さん
ライター、コラムニスト。多数の雑誌やWEBで連載中。All Aboutの恋愛コラム(allabout.co.jp/relationship/womenlove/)や、著書『Loveリノベーション』(主婦の友社)も好評。

沖川東横さん
恋愛カウンセラー、占い師。鑑定を行っている「川越占い館」(埼玉県川越市)には、全国から女性たちが恋愛相談に訪れる。新刊に『彼の気持ちを取り戻す方法』(大和出版)。

同じ会社に好きな人がいます。

Q 同僚が急に気になり始めて…。でも周囲の目も気になるし、恋人がいたらショックとか、拒絶されたらその後どんな顔で会えばいいのか…などと考えてしまって、学生の頃のように積極的に行動できません。どんなことから始めれば…。(29歳・営業事務)

プランA→ 情報を集めろ!

A_「同世代の会でも焼き肉会でも、名目は何でもいい。同僚を含め複数で会い情報収集を。月1回の会合から始め、人数を減らしながら、2週に1回、週1回と追い込み漁方式で会う頻度を高めていって、最後は忘年会で決着を」(芳麗さん)

プランB→ しばし待て!

A_「社内恋愛を嫌がる男性は多い。帰り際だけ微笑むなど、公私のけじめをつけてアピール」(恋愛カウンセラー・沖川東横さん)

好きになった人には彼女が…。

Q 彼女がいる人を好きになってしまいました。付き合って1年ほどたってるのにラブラブと聞いたのですが、それだけでは諦めきれず…。共通の知人のホームパーティで知り合い、連絡先は交換したものの、次にいつ会えるのか、脈があるのかもわかりません。まずは何をすべきでしょうか? (26歳・飲食店)

プランA→ 好意だけは伝える

A_「また複数で会う機会を作り、“彼女がいなかったら絶対付き合うのに~”と、軽い感じで好意を伝えて反応をみましょう。メールが増えればこちらのもの。逆に、次に会ったときも彼の態度に変化がなければ脈なしかも」(芳麗さん)

プランB→ やめておく

A_「因果応報。たとえ付き合えても、半年以内に別れる確率は0%以上。その思いは憧れ程度にとどめておいて」(沖川さん)

仲の良い男友達のことを好きに…。

Q ずっと仲が良かった男友達のことが、気になり始めました。彼とは旅行やアウトドアが好きなど共通の趣味が多く、とても気が合い一緒にいて楽しい存在。でも今までお互いに恋愛がらみの話をしたことがなく、彼女がいるのかどうかも不明です。今後どうアプローチしていいかわからなくて…。(31歳・ネイリスト)

→彼女の有無を確認!

A_「恋は意思表示から。まず彼女の有無を周囲に確認。いるなら先々の“パートナー”としてのアピール路線、いないならかわいい服で会うなど、女子っぽさ全開で彼のテンションを上げていけば年内決着も可能です」(ライター・芳麗さん)

草食くん、私に興味あるの?

Q 好きになったのは草食系っぽい彼。モテないタイプではないのに、彼女はいない様子。仕事は充実しているようだし、休日は趣味のサーフィンや男友達と遊んでいるみたい。メールをすれば返信してくれるけど、彼から連絡をくれることはナシ。私に興味ゼロなのか、頑張れば振り向いてくれるのか、どっち? (28歳・金融)

→誘いまくれ!

A_「恋愛の重要度が低い人を攻めるときに大事なのは、彼が欲しいものを自分がいかに与えられるか。リサーチのためにも、年内はどんどん誘おう。ただし、3回誘って代案の提案もなく断られるなら脈なし。見切った方が楽」(芳麗さん)





付き合い後

浮気疑惑、マンネリ、結婚問題、セックスレス…。とりあえず付き合ってはいるものの尽きない悩み。より良い関係のためにできることはたくさん!

同じ会社の彼とマンネリ中。

Q 会社の同僚である彼との付き合いがマンネリ中。付き合い始めの頃、仕事が終われば私の家に帰ってくるようになり、初めはうれしかったのですが、気がついたら入り浸り状態に。週末どこかに遊びに行こうと提案しても、「疲れている」「家がいい」という理由で一日中ゴロゴロしている始末。別れも考えるけど、会社で顔を合わすことを考えると気まずいし、イチからまた恋愛をするのも、正直面倒という気持ちも。とはいえ、流れで同棲状態になるのはイヤなので、ひとまず今の状態をなんとかしたいんです!(29歳・商品開発)

→即リセット!

A_「楽な方に流れやすい男子には厳しい対応を。即、自分の家に帰ってもらい、しばらく距離を置いて。年内は会わないことを提案するのもいい」(芳麗さん)
「彼に"この状況はイヤだ"とはっきり伝え、それでも変わらないなら、別れるのが賢明」(沖川さん)

何でもお酒のせいにする彼。

Q 彼は酒グセが悪く、酔うとすぐに女の子を口説くことが判明! きっかけは彼の友達の誕生日パーティへ参加したときのこと。彼は浴びるほどお酒を飲み、私のことを認識できない状態までに…。あげく私の目の前で他の女子とイチャイチャし始め、怒り爆発! 翌日大ゲンカになりましたが、彼は「覚えてない」の一点張り。結局「もうしないから」と泣きつかれ、その場は許したのですが、以来、彼のことが信用できません。きっぱり別れるべき?(27歳・出版)

→別れろ!

A_「酒グセは、社会的制裁でもない限り直りにくい。改心させるなら、常に彼の味方となり根気強く見守っていく覚悟が必要。ただ、いつまでかかるかわからないし、完治する保証もありません。気持ちが冷めているなら、早く別れて次を探しましょう」(沖川さん)

付き合ってはみたものの…。

Q 年上の彼からの熱心なアプローチで付き合うことになったものの、私のテンションがいまいち上がらない。私が会いたいと言えばいつでも来てくれるし、話題が豊富で包容力があるので人としては尊敬できるのですが、恋愛と呼べるようなトキメキが彼に対して持てないのです。どうすれば、彼をもっと恋人として見られるようになるの?(25歳・インテリア関係)

プランA→別れろ!

A_「そもそも頑張るポイントがズレているのでは? 一見、都合のいいような男性の愛情が自分にとって本当に必要なものかを再考して。また、ドキドキしないのはまだしも、楽しくないと感じるなら一緒にいる意味もない。時間がもったいないですよ」(芳麗さん)

プランB→恋人の枠を外す!

A_「恋愛は一瞬のトキメキ、結婚は一生の安定。結婚相手としてふさわしいかどうかを考えてみよう」(沖川さん)

会えなくて辛い…もう別れどき?

Q 一応付き合っている彼がいるのですが、「仕事が忙しい」「クライアントとの食事が」など、仕事がらみの言い訳で、私が会いたいとアピールしたときすら全く会おうとしてくれません。会うのは月に一度程度で、彼の都合がいいときのみ。彼の仕事を理解して我慢すべきか、「もっと会いたい」と素直に言うべきか、きっぱり別れて他の人を探すかで迷っています。(31歳・自由業)

プランA→素直に言う!

A_「30歳を過ぎると、相手の状況や気持ちばかりを考えるようになりがち。でも恋人同士だし、遠慮は無用。素直に寂しい気持ちを伝え、それでも会ってくれないなら、その恋はもう賞味期限切れかも。年内に見切って新しい恋を探した方が得策です」(芳麗さん)

プランB→しばし待て

A_「男性には恋より仕事に夢中になる時期があるもの。そこに理解を示せば、あなたの株も上がるはず」(沖川さん)

私をキープし続ける彼。

Q どう考えても他に彼女がいるのに、「好
なのは君だけだよ」と言い張って、私を
ないでおこうとする彼。別の女性と電話
のときなど、こちらが逆に「外に出てようか?」と
をつかう始末で…。彼のことは好きだけれど、自分
ら行動を起こすのも気が引けるし、この先どうすれ
いいの?(21歳・アパレル)

→別れろ!

A_「確実に軽んじられているので、すぐ別れるべき
自分が引きずらないように、別れるときは"都合よ
扱わないで!"など、思いを吐き出して」(芳麗さん
「彼は複数の女性を周りに置いておきたいだけの人
幸せになれないので、近づかないこと!」(沖川さ

体だけの付き合いの人がいます。

Q 本命の彼女がいるわけでもないのに、私
は正式に付き合ってくれない彼。良い雰
気だし、私は付き合いたいから、彼がそ
気になるのを待っていますが、このまま待ち続けて
いのかどうかも悩みどころで…。(26歳・販売員)

プランA→しばし待て

A_「良い雰囲気ならば大丈夫。恋人という肩書にこ
わらずに楽しく過ごしましょう。心配ならHしない
を作るようにして、彼に態度の変化があるかを観察
会う頻度が減るようなら、ただの遊び。彼から追い
けてくるなら告白を促してもOK」(沖川さん)

プランB→別れろ!

A_「もっと自分を大切に。"付き合う気がないなら、もう
わない!"と背水の陣で聞いてみるべき」(芳麗さん)

別れた彼が諦めきれない…。

Q 元カレのことがどうしても諦めきれませ
彼には「他に好きな人ができた」と言わ
振られてしまいましたが、毎日彼のこと
かり考えてしまって仕事も手につかない状態。出会
もあるし、いい感じの男性もいるんですが、やはり
カレが魅力的に思えてしまいます。なんとか前向き
進みたいのですが…。(25歳・営業)

→回復を待て

A_「恋の葬式は、約3か月かかる。その間に気持ち
整理し、改めて男性と向き合っては?」(沖川さん
「元カレのことを考えないようにするのが一番。趣
でも友達でも何でもいい。彼のことを考える時間
"預けられる"場所をたくさん作ること」(芳麗さん

彼が元カノと会っていて…。

Q 彼が元カノと会っているようなんです。どこか落ち着きのない彼の様子から直感的に浮気を疑い、こっそり彼の携帯をチェック
たら、元カノとメールのやりとりが！　彼の方から
て、何度か食事に出かけていて…。携帯を見たと
言えず、まだ泳がせている状態ですが内心不安でい
ぱい。問い詰めてもいいもの？（28歳・受付）

少しずつ追い詰める!

「元カノと会っているということは、カラダでなく
寂しさを感じているのかも。自分に非がないか内
しつつ、"最近楽しそうだね" と、彼を優しくつつ
てみる。1か月たっても変わらなければ確認を。そ
際、携帯を見たとは言わないこと」（芳麗さん）

何でも占いに頼らないで!

Q ルックスも良くて仕事もできる自慢の彼が、実は何でも占いに頼る人だったことが発覚。旅行も行きたいところに行けないし、私の
っ越しの方角にも口を出す始末。占いに振り回され
のはうんざりだけど、それ以外は理想の彼なので別
たくはない…。一体どうすれば？（24歳・美容師）

なぜハマったかを確認

「仕事ができる男は野心家で欲深い半面、怖がりだ
いわれています。まずは、彼が占いにハマった経緯
聞いてみて。その理由に納得できればそれでいいし、
得できないなら、占いに頼る弱さをかわいいと思え
かどうかが、判断の分かれ目」（芳麗さん）

私の親友に会ってほしいけど…。

Q 彼を親友に紹介したいのですが、彼が乗り気ではないんです。私の親友と彼が仲良くなってくれればうれしいし、共通の知人が
きれば話題も広がるからいいなと思っているんです
理解してもらえません。（26歳・食品メーカー）

親友に頼るな!

「人によりますが、男は女性のように集団の中で安
する生き物ではないと知ること。今は親友の紹介に
を砕くよりも、二人の時間を大事にするとき。どう
てもという場合は、同じお店にたまたま親友が来て
た、など、偶然を装う作戦で」（沖川さん）

老夫婦のような同棲生活に嫌気。

Q 同棲して4年になる彼がいますが、お互いに全く性欲がなくなってしまいました。私も最初の頃は、下着や部屋着に気をつかっていましたが、最近では、裸でウロウロしても平気な関係になっています。当然夜もHナシで、まるで老夫婦のような生活…。危機感はあるんですが、今さらどうすればいいの？（30歳・事務）

→即リセット!

A_「別々に住むか、もし無理なら、残り3か月は日々の生活の中で彼を異性として扱っていくこと。自分が変われば相手も変わるものです。待ち合わせデートを提案したり、服装や下着をかわいいものにしたり、女としての気合を入れ直してみよう」（沖川さん）

彼一人に絞りきれません。

Q 彼はいるものの、この人でいいのかなとか、重たく思われたくないな、という思いが先行して、彼一人に絞れないんです。いいなと思う人がいたらその人とも遊びたいし、浮気に対しても抵抗がなく…。でも30歳までには結婚したいし、フラフラしている自分も不安です。（27歳・事務）

→どんどん遊べ!

A_「まだ彼一人に絞る時期じゃないのかも。その場合、大事なのは "遊び尽くした感"。それが得られるまで、年内は場数を踏んでみては？」（芳麗さん）
「遊ぶ場合は彼を失うリスクも覚悟しておくべき。本当に好きなのか問い直す良い機会にも」（沖川さん）

彼が友達に紹介してくれません。

Q 付き合って半年になる彼がいるんですが、一度も彼の友達を紹介してくれたことがありません。今まで付き合った人は、友達同士の集まりに気軽に誘ってくれていただけに不安です。「私が魅力ないから紹介したくないの？」とスネて聞くと、「学生じゃないし、友達も忙しいんだから」とはぐらかされます。もしかして私はセカンドかも、と思えて悲しくなります。（24歳・看護師）

→気にするな!

A_「男性によるので、今までの彼を基準にしない方がいい。彼の友達に会いたいなら、その姿勢をこれでもかというほど見せた方が、彼も面倒になってハードルが下がるかも。"仲間と忘年会しないの？" など、季節の行事に絡めて同行を求めるのも手」（芳麗さん）



将来のビジョンが見えなくて…。

Q 付き合い始めて1年になる彼との結婚を考えています。彼は「お前と結婚するつもりでいる」と言ってくれるし、話題にする度に怒り気味で「なんでわかりきったことを聞くんだよ」と言われるのですが、いつ踏み切ってくれるのか不安。時期をはっきりさせたい！（27歳・番組制作）

→時期は聞かない!

A_「時期を決めると逆に逃げ場がなくなってしまう。それに男性は、しつこく聞かれると "俺とじゃなく、ただ結婚がしたいだけ？" と思うもの。これではますます結婚が遠ざかるだけです。時期にこだわらず、独身の今しかできないことを楽しんで」（芳麗さん）

結婚する気はあるの?

Q 30歳目前。彼が結婚の話をいつも避けようとするのが気になります。共通の友人の結婚式へ二人で出かけて「二人は（結婚は）どうなの？」と聞かれて気まずい思いをするのはもうイヤ！　とりあえず意思があるのかだけでも確かめたい。重たく思われずに確認するには？（29歳・広告）

→今は待つ!

A_「確認するのは無意味。自分から "結婚したい" と意思表示をしたり、"私はこの人と結婚するんだ" と自分の結婚モードを高めるなど、年内は依存心より自立心を養って。精神的に自立した女性相手なら、男子が結婚に踏み切るハードルも下がります」（芳麗さん）

彼の性欲がなさすぎ!

Q 付き合い始めの頃は週1回はHしていたのに、最近は前にしたのがいつか思い出せないくらい。記念日もせいぜいキスどまりで、その気なし。私はもっとしたいのに…。それとも浮気してる？　原因をはっきりさせたい！（26歳・PR）

→話し合いを!

A_「関係を修復するために、まずは "抱き合って眠ろう" など、ゆるめの約束を。それでも応じないなら "怪しんでいるよ" ということを伝える意味でも話し合いを。二人の性欲の差が問題なら、頻度などで譲歩する姿勢を見せれば彼も楽になるはず」（芳麗さん）

恋で悩んだら…

辻ちゃんの流儀に学ぶ!

好きになったら一直線♡♡♡ 攻めの恋愛相談に定評のある
辻 希美さんが、迷ったときの鉄板ルールをレクチャーします。

1 好きって気持ちは抑えちゃだめ。"重"可愛いで、いいじゃん!

「好きならとことん押して、たまに引くっていうメリハリがポイント。自分でもかなりしつこいと思うけど(笑)、会いたい気持ちは素直に可愛く伝えればOK。彼(夫の杉浦太陽さん)も恋人より友達を優先させるタイプだったけど変わりましたし。本当に相手を好きなら重く感じる男の子なんていないと思う」

2 好きな相手の元カノ話から、傾向と対策を練る!

「男子は嫌がるけど、元カノ話を聞くぐらいで嫌われることを怖がっていたら結婚なんてムリ! 好きだったところ、ケンカの原因、言われて傷ついた言葉をリサーチして、頭に入れる。正直ヘコむ部分もあるけど、元カノには負けないぞって思えるんです!」

3 最後はガッツ。追いかけるくらいでちょうどいい!

「実は私、彼には3回告白して、3回フ
てるんです(笑)。それでも諦めなかったの
やっぱり好きだったから。今の男子は
ち"姿勢の人が多いから、自分から行く
ないでしょ! 自分磨きを頑張って、追い
けるのを楽しむくらいのノリでアタックを



"その悩み、私なら、こうします!"

Q 彼女がいる人を好きになってしまい…。



A_「脈がなくても、好きならGO! 考えるよりもまずは行動。ゴハンとかに誘ってみては? 子供のように甘えて、ほっとけない女の子の位置をキープしましょ」

Q 結婚するつもりがあるのか確かめたい!

A_「ズバッと聞いてもはぐらかされるだけ。インテリアを見に行ったりして、結婚後の生活をイメージさせるなど、追い込まずにうまく結婚を意識させる作戦で♡」

Q 別れた彼のことがどうしても諦められない…。



A_「元カレにもう一回アタック! 時期は別れて3か月後がベスト。その間は女磨きに徹し、イメチェンを忘れずに。たとえダメでもやり切った感が大切だと思います!」

Q 彼一人に絞れなくて、つい浮気を…。

A_「ただの言い訳! それか本命じゃないんだと思う。いっそ彼に正直に伝えて、一度イタイ目をみるくらいのショック療法を。もっとちゃんとした恋をして!」





数多くのテレビ番組で活躍。1児の母でもあり、旦那さまは俳優の杉浦太陽さん。新刊『辻ちゃんのリボンDays』(ワニブックス)が10/10発売。ブログはameblo.jp/tsuji-nozomi/

Tシャツ¥5,040 レースキュロット¥11,550(共にSmacky Glam/SANYO SHOKAI☎0120・340・460) ブーツは本人私物

Amazon.co.jp®にて、
3月 Best of the Month 1位

17万部突破!!

晴らしい効果 by ねこたヒロ子
重7kg減、特にウエストが8cmも小さくなりパンツは全て買換えました。

NO TRACY, NO LIFE!!! ⓐ

出会ってよかった!効き目アリです! by ムーグ

トレーシーメソッドは25分や30分や特定部分のみの運動プログラムもあるので、飽きません。

そして、運動した後の心地よい筋肉痛が身体に効いている!と実感できますし、何よりトレーシーのプロポーションと笑顔が素敵なので、「こんな風になりたい」とモチベーションが高まります。ⓐ

静かにしんどい
by PORTER-BAGさん
実際に試したところ、噂どおり、今までのエクササイズDVDと違って

バタバタせず静かにできるトレーニング

なんだなと思いました。楽

い! by かーわん
重は1Kg、体脂肪は1.4%減りました。が、

よりも変わったのは型です。

腹の出っ張りがかなり改善されて、お尻もたれ気味たのが持ち上がってきました。
尻が垂れているのを気にして、お尻とももの境目を触っていたのですが、4日目くらいに「あれ!?」と度も確認してしまうくらいでした。

短期間で効果が見えるので「もっと頑張ろう!」という気になります。 ⓐ

トレーシー・メソッドに、5つ星コメント、続々とありがとうございます!!



好評発売中!
『ザ・トレーシー・メソッド』マット・ワークアウト編
DVD&BOOK 価格3,000yen(税込)

ⓐ Amazon.co.jp®カスタマーレビューより一部抜粋
楽 楽天ブックス ユーザーレビューより一部抜粋

効果抜群です。 by まゆりん
一番気にいっているのが腕のエクササイズです。今は腕も引き締まり、ウエストもやや腹筋がみられるようになりました。
現在スポーツジムに通い始め7年目になりますが、やはり好きなエアロビクスだけでは理想的なからだ作りはできません。今まで色々なDVDを買い試してきましたが、

このトレーシーメソッドが一番自分に合っていて継続可能なものでした。 ⓐ

夏のダイエットに by たまちゃん0906さん
映像だと分かりやすい。しかもトレーシーが励ましてくれたり、

音楽に乗ってできるので続けやすいです。 楽

じんわりと by 購入者さん
効いています!!ビリー、コアリズム経験者ですが、これが一番自分に合っていると感じました。

この内容でこの値段なら、

良いですっ☆ by つーたん★

プログラムもコースが選べてGOOD!!

付属のガイドブックもかわいいです♪ ⓐ

私は気に入った! by あば
腕のワークアウトはダイレクトに効いて

引き締まること間違いなし!

この動きを知れただけでも買ってよかったと思ってます。ⓐ

by 購入者さん
トレーシー女史のルックスやスタイルが美しく、動きも綺麗な方なので、

見ているだけで女子力が上がります。 楽

ひトライするべきエクササイズ by スヌーピー
いと思ったのは、●ダンベルの動きが入っている
一つ一つのプログラムがそれほど長くなくて、負担にならない
大きな筋肉にアプローチするけど、体の"中の"筋肉に
いている気がする

マドンナやグウィネスを てるけど、セレブの結果を出した レーナーだから信用できる。 ⓐ

ISBN 978-4-8387-9019-7 *magazineworld.jp/books/special/tracy/*

お近くの書店、インターネット書店にて、お求めください。マガジンハウス


効率UPで、走りが変わる!
Tarzan®
『ターザン』の登録商標は、米国エドガー・ライス・バローズ社と(株)マガジンハウスとの契約によって使用されています。
Trademark TARZAN owned by EDGAR RICE BURROUGHS, INC. and used by permission.
Run!
特集
秋から始める、
ランニング!
走るコトが好きになる、
話題の「ランエコ」対応
第2特集
STYLE TARZAN SPECIAL 2009 AUTUMN & WINTER
この秋冬はこの服たち。
No.543
特別定価500(消費税込み)YEN 好評発売中!
http://magazineworld.jp/tarzan/
書店・コンビニ・駅売店でお求めください。
※一部お取り扱いのない店舗もあります。
マガジンハウス
道端ジェシカ



Face Line

輪郭

バランスの良い輪郭に

隆鼻術 131,200円
○オーダーメイドの高級プロテーゼで鼻筋を整えます。

ダンゴ鼻(鼻先)修整 125,200円
○鼻の先を細く整えることにより、スマートな印象に。

アゴ修整 167,200円
○高級プロテーゼで足りないアゴを足します。



Bust

豊胸術

※豊胸術は、施術後の妊娠・授乳に問題ありません

自分に合った最適な方法でバストアップ

人工乳腺バッグ 両方 195,000円
○厳選した人工乳腺バッグです。豊富なサイズの中から直接カウンセリング時に触ってお選びいただけます。

脂肪幹細胞による豊胸術【院限定*】
脂肪吸引の価格 + 両方 150,000円
〈高濃度自己血小板を含みます〉
○脂肪吸引で取ったご自身の脂肪細胞と幹細胞をバストに注入してバストアップします。片方最大200cc程注入できます。
★品川・新宿・池袋・横浜・千葉・大宮・梅田・名古屋・福岡・札幌にて実施しています。



Body Line

脂肪吸引

気になるラインをスリムに

下腹部 67,500円
太もも(内側・外側・前面・後面) 両脚・各 91,800円
○脂肪細胞そのものを吸引します。

ダイエット注射 1回 2,900円
〈点滴治療〉○脂肪代謝を促進します。

脱毛

医療機関による脱毛で、ツルツルのお肌に

両ワキ 1回 500円【初回限定】 ○数回の処置で脱毛完了します。

ワキガ・多汗症

気になるニオイや汗に

多汗症治療 両ワキ 1回 16,800円【初回限定】
○ワキの皮膚に注射をすることで、汗の分泌を弱めることができます。

ワキガ治療 両ワキ 98,000円
○超音波吸引で汗腺を取り除くことにより、汗やニオイをカットします。

美容に関することなら何でもお任せください!
その他、人工乳腺バッグの入れ替え、傷跡修整、婦人科のお悩み、色素沈着等、美容に関する事ならお気軽にご相談ください。
※初回価格が表記されている施術の2回目以降の価格はHPまたはお電話でお問い合わせください



ホームページをチェック!!
www.shinagawa.com
品川美容外科 検索
●HPからカウンセリング予約OK!
●メール無料相談
★携帯からもアクセスOK!

クリニック【歯科相談フリーダイヤル 受付時間AM10:00~PM7:00】

京 品川デンタルケアクリニック
0120-418-370 東京都港区港南2-5-11 大三洋行品川ビル4F

阪 MCSデンタルケアクリニック
0120-418-381 大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル2F

クリスタルホワイトニング 上6本 4,400円【初回限定※】
歯を削ることなく、白くしたい方にオススメです。
※2回目以降の価格はHPまたはお電話でお問い合わせください

ナチュラルセラミック…………………… 1本 57,750円
数回の来院で歯並び・歯の色・形を整えます。
●その他インプラント治療、スーパーブリーチング、歯肉漂白、ガミースマイル修整など、歯に関するお悩みならお気軽にご相談ください。

www.shinagawa-dental.com (携帯からもアクセスOK)
品川デンタルケアクリニック 検索
●歯科医師が答えるメール無料相談
●HPからカウンセリング予約ができます
★当院は自由診療なので公的保険は適用されません


誘う秋フェイス。
品川美容外科では、カラダへの負担が少なく、あなたに最適な方法を提供します。
切らない整形
シワやたるみを注射で治療
小顔術 片側5,000円【初回限定】
○エラの筋肉が発達している方に。
シワ取り 1ヵ所5,000円【初回限定】
〈表情ジワに〉○表情筋の収縮運動によってできたシワに。
シワ取り・隆鼻術・アゴ修整 各14,000円
〈深いシワに〉○特に深いシワや輪郭修整に。
Face
目もと
二重術埋没法
1点留め 両目9,800円
2点留め 両目19,600円
○メス不使用で、ハレも少ない二重術です。
脂肪取り二重術
○まぶたがハレぼったい方にオススメです。
Eyes
読書の秋、食欲の秋、実りの秋。・・・あなたの秋は?
信頼価格宣言 表示価格には以下の内容が含まれております
※一部の施術で麻酔代が必要になる場合があります
診察代 + 薬代 + アフターケア代 全て込み
表示価格は予告なく変更となる場合があります。保証・施術に関する詳しい内容は、HPまたはお電話にてお問い合わせください。
当院は自由診療ですので公的保険は適用されません
品川美容外科
予約制
各種クレジットカード・ローン可
無料カウンセリング受付中
携帯OK
品川・札幌・仙台・宇都宮・大宮・千葉・池袋・新宿・横浜・新潟
名古屋・京都・心斎橋・梅田・神戸・岡山・広島・福岡・熊本
蝴蝶网 hudie.com
vimee.net

アサミ美容外科 検索

ケータイからでもOK!

www.asami-biyou.com

20年の信頼

容外科歴20年に及び、手掛けた手術症例数は
万件以上を誇ります。(1988年～2008年)

信頼価格

示の料金以外一切かからない信頼価格を実現しました。

5年間の無料アフターケア

術後のアフターケアを無料で行います。

痛み対策

べての施術の痛みを極力やわらげるため
麻酔クリーム・極細注射針・経口麻酔・点眼麻酔・吸引麻酔・静脈麻酔など
らゆる痛み対策を施します。



総院長 浅見 善康
慈恵医大卒、慈恵医大整形外科、東京医科歯科大麻酔科、美容外科クリニックを経て、1991年アサミ美容外科開業。美容外科歴は20年に及び、手掛けた手術症例数は10万件を超えている。また、最新の美容外科技術をいちはやく紹介し、その普及につとめている。
・日本美容外科医師会理事

料金一覧 消費税・カウンセリング代・麻酔代・薬代はすべて含まれております。

※自由診療です。治療費は標準的な費用です。

層 脂肪吸引

アサミ美容外科の脂肪吸引は脂肪の浅層、中間層、深層のすべての層より脂肪を徹底的に吸引しますので、リバウンドの心配が少なくより細い仕上がりが可能になりました。又患者様の負担を少なくするための麻酔法を採用しています。
吸引する部位の脂肪に極薄い止血剤の入った麻酔薬を患者様の体型に合わせた量を注入し、脂肪細胞のすみずみまで行き渡らせることで麻酔と止血を行います。
より細かい仕上がりが望めるとともに吸引時間が短縮され患者様の負担が軽減されました。

全部位 各99,000円
頬・アゴ下・二の腕・背中・上腹・下腹・ウエスト・腰背・お尻上・お尻下・太もも内側・太もも外側・太もも前面・太もも後面・膝・ふくらはぎ・足首

腹全体	244,980円	頬+アゴ下	175,500円
太もも全体	340,000円	腹全体+腰背	320,000円
もも全体+膝+お尻全体	424,500円	太もも全体+膝	379,000円
		お尻全体	142,000円

っと胸が大きかったら…
そんなあなたにオススメ

自己脂肪注入で三段階豊胸

幹細胞脂肪注入 脂肪吸引+198,000円

段階 自己脂肪注入
ももやおしり、お腹などの脂肪を吸し、胸に注射します。異物を入れず自己脂肪を使用しますのでアレルーや後遺症に配慮しています。

第2段階 幹細胞注入
吸引した自己脂肪組織より、分離抽出した自身の幹細胞を注入することにより、注入脂肪の定着率をあげる工夫をしています。

第3段階 脂肪定着因子注入
自分の血液を採血して分離抽出し、線維芽細胞や血小板などの成長因子を注入することにより脂肪の定着を促進します。

大きさ	平均で2カップのバストアップを目指します。
仕上り	自己脂肪注入ではレントゲンにも写りません。
信頼性	自分の脂肪や幹細胞・脂肪定着因子を注入しますのでアレルギーや発ガンの心配に配慮しています。また、乳腺も傷つけないので授乳にも支障はありません。
持続性	自分の脂肪として生着します。
ダウンタイム	翌日よりシャワーや日常生活も普段通り可能なので、ダウンタイムはありません。
豊富な症例数	自己脂肪注入20,000例(1991年4月～2009年6月現在)の症例がありますので一度に800～1000ccの脂肪を注入します。しこり(石灰化)の心配にも配慮しています。

リコンバッグ 398,000円

頭

凹乳頭	104,700円
頭縮小	99,700円

キガ・多汗症

治手術	198,000円
射	33,700円

医療脱毛

ワキ/Vライン/Iライン/Oライン/口ひげ/アゴヒゲ/頬	各4,200円
ひじ上/ひじ下/うなじ	各10,500円
ひざ下	15,750円
太もも/ひざ含むひざ下/胸/腹/背中	各21,000円

シワ・タルミ

目の上/目の下 タルミ取り	各198,000円
注射 美肌・肝斑・シミ・シワ	98,000円

レーザー 新しいお肌に入れかえを促す治療法

顔全体	29,800円	目の下	24,800円
ニキビ痕、キズ痕、妊娠線、凹凸			29,800円

鼻

隆鼻手術	198,000円	小鼻縮小/鼻筋を細く	各252,000円
ダンゴ鼻	198,000円	ワシ鼻	198,000円

もっとハリのある肌だったら…
そんなあなたにオススメ

切らないフェイスリフト/シワ・タルミ対策

繊細な技術。切らずに体内に吸収される物質を注射針で通すだけの、注射感覚で受けられる治療法です。

フェイスリフト(頬とほうれい線)	294,000円	首	196,000円
目尻/アゴの下	各98,000円	目の下のクマ(中顔面)	174,000円
フルフェイスリフト 頬・ほうれい線+目尻+アゴの下			490,000円
プレミアフルフェイスリフト 頬・ほうれい線+目尻+アゴの下+目の下のクマ			664,000円

切らない注射による整形

和痛(麻酔)クリーム。
注射による注入時の痛みをほとんど除去可能にしました。

腫れないので人に気づかれずダウンタイムがありません

シワ・隆鼻・涙袋・口唇・アゴ	スーパーヒアルロン酸	0.1cc 4,500円
	アクアミド	0.1cc 9,000円

筋肉注射
シワ 18,000円 顔/多汗症 各33,700円 ふくらはぎ 39,600円

目

二重まぶた	59,800円	目の上の脂肪取り	98,000円
		目頭切開	198,000円

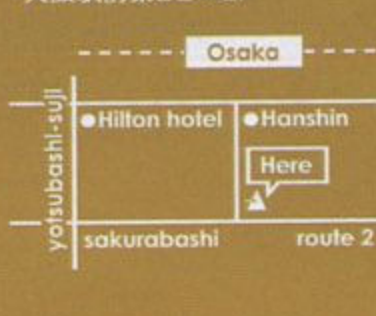
アサミ美容外科

ご予約/ご相談は… 0120 0120-60-5489
携帯電話PHSからでもOK!

東京
・渋谷東急ハンズ前



大阪
・大阪駅前第2ビル2F



名古屋
・名古屋駅すぐ
錦通り沿い





ッツ美容外科の美容医学

輪郭形成術

「本当に同じ女性なの!?」左イラストは目と目の間隔も鼻の長さも口唇の大きさも同じ女性。頬骨やエラが大きかったり、顎が長かったりするとこんなにも印象がかわります。輪郭美の基準線を基にトータルデザインをします。



2段水平骨切り術



長い・大きい・突出・後退している
顎をバランスの良い小顔にしたい方。

削骨＋
アーチ・インフラクチャー法



<正面顔を小さくする外板切除術>
<横顔を改善する曲線的下顎角骨切り術>



が長い、顎が大きい人!

い顎、大きい顎は2段水平骨切で最大で10〜12ミリ短く、8〜リ後退させます。骨切り後の差は限りなく滑らかな曲面に仕げます。
000円
人によって料金は変わります。）

横幅が大きい頬骨が気になる人!
頬骨

頬骨の横への突出はアーチ・インフラクチャー法（頬骨弓内方転位）で最大約2センチ小さくし、斜め横顔は頬骨体部（ボディ）の削骨で大きな変化が得られます。
840,000円
（個人によって料金は変わります。）

四角い輪郭を卵型の小顔にしたい人!
エラ

外板切除・内視鏡下曲線的下顎角骨切り術で卵型の小顔を実現します。個人差はありますが、両側で約2センチ小さくすることが可能です。
1,260,000円
（個人によって料金は変わります。）

目もとの手術

もっと大きな瞳にしたい、もっと柔らかな印象にしたい、もっと若々しい印象にしたい。あなたの「なりたい目もと」をお聞かせ下さい。「希望と状態にあわせて治療方針を決定する。」当たり前のことですが、多くの手術ヴァリエーションがなければできないことです。

戻りにくい二重にしたい!
埋没法（スクエア・マルチプル・ノット法）

一重の方が二重になるとまつ毛の付け根が見えて目が大きく見えます。一般に行われている埋没法（クイック法）は、数年で一重に戻ることが多く、生涯に何回も手術を受ける必要があります。この欠点を解消するために、糸の結び方を工夫して強固に固定したのが、スクエア・マルチプル・ノット法です。非常に二重になり難いけれど切開法は受けられないという方には、6点固定法をご提案しています。
63,000円（個人の固定点数によって料金は変わります。）

たてに大きい黒目が際立つ目にしたい!
挙筋タッキング法・挙筋短縮法　右図（1）

小さい目、眠たそうに見える目は、目を開ける筋肉（上眼瞼挙筋）を短縮して、たてに広げ黒目がよく見えるようにします。手術中にご自身で大きさを確認できる上、瞼の裏側からアプローチする経結膜法は、皮膚に一切傷がつきません。経結膜法は腫れも少なくあまり休みの取れない方にも向いています。
挙筋タッキング法420,000円、挙筋短縮法525,000円

横に大きく目頭側のまつ毛ラインに丸味をもたせたい!
目頭切開術　右図（2）

「目頭側を広くはしたいけれど、傷が気になって踏み切れない」。このような方にご提案するのが当院の目頭切開術です。一般的な方法と異なり、皮膚を切り取らないで皮弁を入れ替えるため、傷が小さく目立ちません。しかも手術中にご自身で大きさを決められます。目の横幅が広がり平行型二重にもできます。
262,500円（個人によって料金は変わります。）

下方に大きい垂れ目にしたい!
下眼瞼下制術

大きな目とは、黒目も白目もよく見える開きのよい目ではないでしょうか。下瞼の真ん中から外側1/2を下げて、外側の白目を大きく見せるようにします。東洋人に多いつり目できつい印象の目を、垂れ目の柔らかな印象にし、大きな瞳にする手術です。
420,000円



鼻形成術

立方体であるとともに、顔の中心でもある鼻。あなたの印象を左右する大事なパーツです。鼻の手術は高くするだけではありません。低い鼻、団子鼻、あぐら鼻、鷲鼻等様々な症状があります。個々の希望に合わせて、豊富な手術ヴァリエーションでお応えしています。



鼻を高くしたい!
隆鼻術 インプラント法

1人1人に合わせてインプラントをデザインします。インプラントは非常に柔らかく弾力性に富み、触ってもほとんど存在が分らないくらいです。また鼻根部は鼻骨骨膜下に挿入するため安定して動きません。
294,000円

子鼻を小さくシャープにしたい!
尖縮小術

肪組織の切除、鼻翼軟骨の縮小、離れている右鼻翼軟骨の処理で小さくシャープな鼻尖を形します。鼻尖を高くしたい、下に向けたい、上にけたい等の希望に対しては同時に自家組織移を行ないます。
000円（個人によって料金は変わります。）





※鼻翼側の皮膚を
中央へ寄せます。

小鼻を小さくしたい!
鼻翼縮小術 エーラー・フラップ法

日本人に多い鼻翼幅を狭くしたいという希望に対して、最小限の切開で大幅に鼻翼幅を変えるAlar flap（エーラー・フラップ）法を行ないます。
262,500円（個人によって料金は変わります。）

の穴が見えないようにしたい!
中隔延長術

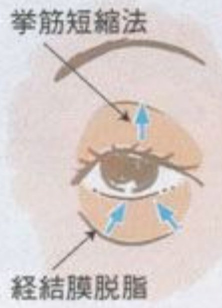
本人の鼻の特徴である鼻が短い、鼻尖が低く上向きある等に対しては、鼻中隔を延長して鼻の形態を整えす。鼻中隔延長術は、鼻尖の長さ、角度、幅を自由にられる鼻の構造自体を変える"構造鼻形成術"です。
000円（個人によって料金は変わります。）



※耳介軟骨を使い鼻中隔を
延長するため長期的に安定した
結果が得られます。

しわ・たるみ・くま

気になった時が、始める時。必要な方には「治療」として、一歩手前の方には「予防」として様々な施術をご提案しています。



くま・経結膜脱脂法

目の下にくま出現!目の下のくまで悩む方は非常に多いようです。くまの原因が脂肪によるふくらみであれば、皮膚に一切傷をつけずに摘出します。
367,500円

しわ・注入法

腫れやむくみがほとんどない注入法は、当日から洗顔・お化粧もできます。
31,500円〜157,500円

たるみ・切らないフェイスリフト

顔に傷がつかず腫れが少ないため、あまりお休みがない方に向いている方法です。症状・希望・ライフスタイルに合った方法を診断します。
（2本）105,000円（個人によって料金は変わります。）



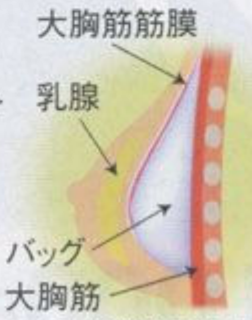
引き上げ方（例）
- マジックリフト
- ナチュラルリフト
- フェザーリフト
- ホワイトリフト

豊胸術

日本人女性のために、柔らかさ、理想的なシルエットを追求しました。また、豊胸術は、手術をしたら終わりではありません。きめ細かなアフターケアも大切です。

- 日本人女性の胸郭を解剖学的に分析したアナトミカル型
- 柔らかさを追求したレスポンシヴ・ジェル
- 外膜は極めて破損の確率が低い3層構造のバイオセルバッグ
- ご自身でサイズを決定できる術中自己バストサイズ決定法
- 挿入層の第一選択は、大胸筋下法と乳腺下法の短所を解消した大胸筋筋膜下法
- 「被膜拘縮」を発生させないための、体外式超音波、内服薬によるきめ細かなアフタートリートメント

840,000円（個人によって料金は変わります。）



※大胸筋筋膜の下に
バッグを挿入

頼れる人気弁護士が教える、決断の前に知っておくべき

結婚と離婚の
トクする解決法！



●1260円



萩谷麻衣子
（弁護士）

- **口約束でも婚約**したことになる？
- 結婚相談所との**トラブル**は？
- **性格の不一致**だけで離婚できる？
- 養育費を払わない夫に**子どもの面接権**はある？
- 配偶者の**DVを証明**するには？
- 離婚相手の**財産を把握**するには？
- 夫の両親に**離婚慰謝料**は請求できる？
- 離婚したら**子どもの戸籍**はどうなる？
- **内縁関係**の財産分与、慰謝料は？

……etc.

あなたのお悩みレスキュー隊　電話占い特集

幸運の鍵を見つけましょう！

PCサイトはこちら　占い師名鑑プレミアム　検索



強い霊能力で、苦しみから貴方を救い出します！

どのような難題でも解決していきます!!相手の気持ちはもちろんの事、運命をも変えていきます!!

恋愛、復縁、不倫、結婚、開運法、お金、仕事、家庭、子供の問題など

090-7291-7363
朝9時～翌朝5時

メール鑑定実施中!!
〈恋愛ブログが大人気〉
http://www.asaoka-sayuri.com
携帯からのアクセスは「／i」を付け足して下さい。



占　術／霊感・霊視・未来予知・ヒーリング・リーディング・前世
鑑定料／20分4,000円（税込）以降1分200円（税込）
振込先／[illegible]岡銀行[illegible]支店（普）1502104

ASAOKA
浅岡健康&ビューティー
2-7,Yamadera,kitakyushu-city,Fukuoka

京華　きょうか



恋愛成就達成率90%以上!!!

優れた霊視・透視能力で彼の気持ち・状況を過去～現在～未来まで細かく見抜き、恋愛にとって一番重要な、タイミング・アクションをお伝えします。どんな困難な状況でも、あなたの理想を現実へと導きます

irj@future.ocn.ne.jp
http://www.uranai-irj.com

◆占術◆ 霊感・霊視・遠隔波動修正

●●● 鑑定料金 ●●●
1分 300円 直通350円
メール鑑定料金　8400円

●●● 振込先 ●●●
三菱東京UFJ銀行　大阪駅前支店
普 4539631
（株）IRJ

所属 （株）IRJ　受付／9:30～24:00
TEL 06-4794-0102
大阪市中央区内本町2-4-16オフィスポート内本町

沢村省吾　さわむら しょうご



貴女の悩みを癒し、解決へと導いて下さる先生です。

相談者、数多くのカップルを成就へと導いた沢村先生!!縁結びの達人は複雑な恋愛ほど、成功率が格段にUP!一人で悩むことに疲れてしまいそうなあなたへ。そして、自分の道を見失いそうなあなたへ。先生の遠隔超波動法が、すべてを解決してくれるでしょう。

irj@future.ocn.ne.jp
http://www.uranai-irj.com

◆占術◆ 霊視、超波動法、遠隔ヒーリング

●●● 鑑定料金 ●●●
1分 300円 直通350円
メール鑑定料金　8400円

●●● 振込先 ●●●
三菱東京UFJ銀行　大阪駅前支店
普 4539631
（株）IRJ

所属 （株）IRJ　受付／9:30～24:00
TEL 06-4794-0102
大阪市中央区内本町2-4-16オフィスポート内本町

TOKYO MC

復活愛®

初回利用　コレクト・ダイレクト共に **50%off** 20分 1575円
雑誌を見た!とおっしゃって下さい。11／末まで

霊感・透視・霊感タロットで電話占い

復活愛®は（株）東京エムシーの登録商標です。
『登録商標』とは当社が特許庁に登録手続きを行い、登録が認められた商標です。類似広告にお間違いないようにご利用下さい。

当社の人気の秘密とその訳!?　注目

- ◎先生のレベルが高く良く当たります
- ◎通話料金＋鑑定料金＝合計しても大変良心的な金額です（コレクトコールの場合、コレクト手数料94.5円）
- ◎自動接続音声では不安な方も安心、すべてオペレーターが対応します（何でもわからない事はおたずねください）
- ◎指名料0円で好きな先生・占術の予約が可能
- ◎16年間の業績はこの業界の中でも大変歴史があり安心です
- ◎雑誌掲載以外の料金がかからず明朗会計です
- ◎顧客データの入ったPCは安全のために外部との接続を行っておりません。ウィルスなどによるデータ流出の心配もご無用です
- ◎もちろん《復活愛》は当社の登録商標です



◀主な出演番組・実績「ごきげんよう」レギュラー、「銭形金太郎」準レギュラー、「サンデージャポン」「笑っていいとも」「答えてちょうだい」出演多数。映画「呪怨パート1」レンタルビデオ冒頭出演。（招霊占術）。

モナミのドコモ・au・ソフトバンク専用公式サイト
「大人の事情」もぜひご覧下さい
http://revival.pga.jp/

対面占いも1件 ¥3,150
0120-35-5196

対面ご希望の方は、お電話にてお問い合せ下さい。
個室ブースの姉妹店にて。（要予約）永山駅徒歩5分

監修／高野モナミ
プライバシー厳守

当センターは霊感商法による物品販売は行わない安心な企業で、宗教団体とは一切関係ありません。

◎開業16年、安心の変わらぬ料金です。

▼ホームページ
auダイヤルの他に、一部の先生でソフトバンクもご利用をスタートしました。

一般基本料金　20分　3,150円（税込）
延長料金　1分毎　157円（税込）
適正な料金システムで安心してご利用いただけます
※会員登録（入会金年会費無料）されますと2回目以降、ご利用回数により様々な特典がございます
（例：コレクトコールシステムご利用で¥500割引や各種割引チケットのダイレクトメールによるご案内等。どうぞお楽しみ!!）

料金後払い（5日以内にお振込）

au、ソフトバンク ダイレクトコール可能　大好評

受付時間：朝10時～深夜3時

◇振込先 三菱東京UFJ銀行 聖蹟桜丘支店 普通 3625087 口座名／（株）東京エムシー

MC® 東京エムシーカウンセリングセンター
〒206-0025 東京都多摩市永山1-1-7 プリエールビル2F
PC用 http://www.tokyo-mc.com/　携帯用 http://www.mc-smile.jp/

- ☎東京 042-339-4141
- ☎大阪 06-6401-0881
- ☎徳島 088-533-4541
- ☎福岡 092-612-4142
- ☎宮城 022-296-1009

一本の電話で運命が変わる
幸運への近道　ポポラーレ

貴方の魂と直接会話
愛の状況も未来もすべて視える
復活・略奪・不倫・年の差　恋愛専門電話占い

占い　ポポラーレ　検索

霊視・霊感・霊感タロット・西洋占星術・他

PoPolare ポポラーレ

鑑定師紹介

- 桜井（さくらい）えみ先生（霊感・霊感タロット）
- クワン先生（霊視・透視）
- エリナ先生（霊感・前世・霊感タロット・水晶）
- クロノス先生（霊感・霊視・透視・予知）
- ミラノ先生（霊感・霊視・守護霊）
- 小早川（こばやかわ） マルコ先生（霊感・霊感タロット・西洋占星術）

受付 **03-3984-0707**
国際電話、IPフォン　049-268-6300

個人情報厳守 運営／ポポラーレ
H　P:http://www.popo-lare.jp/
携　帯:http://www.popo-lare.jp/m/

料金システム

◆鑑定料金／20分 4,200円（税込）以降1分210円（税込）
※先生により料金が異なります。受付までお問い合わせ下さい。
◆お支払い方法／三菱東京UFJ銀行 和光駅前支店（普）3578111（有）c-solutions（シーソリューション）
●営業時間／朝9時から明け方5時まで営業。
※ご利用日より5日以内に指定の口座にお振込み下さい。入金が遅れますと延滞金が加算されますご注意下さい。

鑑定師募集!ハイレベルな方のみ採用になります　住所／埼玉県川口市幸町2-3-11 マルイシビル2-703

オーラ霊視　守護霊鑑定　前世リーディング　霊的な因縁の解明・・・
テレビや雑誌で話題の本格的な霊能者による鑑定が、電話で直接受けられます。

余計なことは一切聞きません。霊視で全てを言い当てる！

鑑定の電話がつながった時には、もう答えは出ています。

何も説明していないのに細かい状況まで言い当てるため、ご相談いただく方は霊能者の出す答えだけに意識を集中することができます。
貴女と彼の現在の関係、彼のプライベート、その行く末に至るまで霊視結果を的確な言葉で再現し、最終的な答えを導き出してまいります。

◇天野 美秋（あまの びしゅう）先生
◇能力　霊感　予知　パワー　霊感タロット
霊能鑑定なら、貴女が知りたい全ての事柄が即座に分かります。まるで相手がそこにいるかのように、彼の現在の状況と貴女への本心を詳しく読み取ります

◇グレー先生
◇能力　霊感　霊視　透視　霊聴　前世　スピリチュアル鑑定
赤い糸を信じますか?ソウルメイトも前世の縁も分かり誰と結ばれれば幸せになれるのかを具体的にお伝えいたします。能力の高い霊能者！

◇センティア先生
◇能力　霊感　予知　前世　霊感タロット
復縁まで驚異の霊感により完全サポート！お相手の状況を、的確な遠隔霊感により丹念に検証し、現在の恋人の有無や、貴女への本音を明らかにします。

◇優希（ゆうき）先生
◇能力　霊感　スピリチュアル鑑定　故人霊視　霊感タロット
難しい愛の解決は私にお任せを！私がパワーをお授けします。霊感、霊感タロットなどの修法を使い貴女が本当に幸せを感じられる形で問題を解決します

鑑定料金
20分以内 5250円（税込）
以降1分ごとに263円（税込）
＊先生により料金異なります。

料金振込先
ジャパンネット銀行　本店営業部
（普）8756442　エスピーアール
鑑定後5日以内にお支払い下さい。
以降、延滞金が加算されます。
請求書は発行いたしておりません。

SPR　SPR 占い　検索
http://spr-jp.com/
東京都中央区日本橋兜町18-5 日本橋兜町ビル2F

営業時間 午前9時～深夜4時（年中無休）
受付 03-5953-8131
海外・IPの方 03-5911-0926

電話☎占い会社&全国有名占い師名鑑

電話占いの⑥つのメリット
1. 鑑定士と対面せず家にいながら鑑定してもらえる! 自宅電話・携帯・PHSで鑑定可能!(どこでもお好きな場所で)
2. おしゃべりが苦手でも電話なので気軽に相談できる!(顔をあわせると緊張する方に良)
3. 相談者のプライバシーの保護も徹底しておこなっています!
4. お支払いも安心の後払い制! 指定銀行に振り込むだけ!(カード決済も可能!)
5. どんなジャンルの悩みも解決しますよ!(恋愛·仕事·人間
6. 男女問わず鑑定可能!(最近では男性の方も増えてきて

恋に堕ちたあなたへ

Majestic マジェスティック
Love to Love
大阪市北区同心町2-3-5 5F
http://www.majestic-uranai.com
携帯サイトはこちらから→

社会貢献の志が認められ、経営情報誌「スクエアー21」に取材を受けました。

☎0120-556-178
コレクトコールにて鑑定。直通ダイヤルもできます。携帯全機種OK!
携帯・PHSは… 072-268-4488

各種クレジットカード可

振込先
三菱東京UFJ銀行
梅田中央支店(普)1739127
口座名 マジェスティック
※鑑定料金を滞納された場合は最大年率14.6%の延滞料金がかかる場合があります。

受付時間 年中無休
AM9:00～AM5:30 迄受付



Majesticの第一人者、大看板の先生!!
M-Recuerdo エメ・レクエルド
マジェスティック=エメレクエルド!!
今まで何人の方を救ったのでしょう!!
何人の人の願いを叶えたのでしょう!!
占術:スピリチュアルリーディング・透視 他
要予約



広海 ひろみ
霊視、透視
あなたの苦しみは私の苦しみです。霊視・ヒーリングパワーで、親身になってあなたを鑑定いたします。



NAOMI なおみ
霊視、透視、遠隔ヒーリング
私の透視力を最大限に使って、ハッピーエンドまで導きます。恋愛関係や仕事、どんなお悩みでもお受けします。

その他、全国に多数、霊視・透視の先生が在籍しております。

Menu 霊感、霊視、透視、チャネリング、前世占い、遠隔ヒーリング、霊感タロット、縁結び、水晶、波動修正…etc.
料金 1分 ¥210(税込) 2回目以降は5%OFF
※メール・手紙・写真鑑定 承ります。1件6,300円(税込)
※鑑定後4日以内にお振込下さい。 ※秘密厳守
※鑑定士によって鑑定料金が異なる場合があります。

恋愛って、物理的な距離よりも精神的な距離が一番大切だよね!
そばに居ていつも一緒にいたいのは勿論の事。
壮大なスケールのマジェスティックの鑑定士。
一歩踏み出せばそこには幸せの扉が待っている!
空想ばかりしてもしょうがないよね。



メルマガ会員募集中!
お得なサービスいっぱい!
簡単登録していただけます。バーコードを携帯で読み取って E-mail アドレスを入力して送信すると即登録完了!!

鑑定士募集中

人気鑑定士ピックアップ

結夢果 ゆむか
電話占い鑑定
所属 スーベニア
恋愛問題ならおまかせを!



要予約

過去世と現在を霊視し、貴女と占いたいお相手の心(魂)や行動はもちろん、貴女の家の部屋模様まで視えるほどの高い透視力をお持ちです!サイコメトリー(過去・現在・未来を判断できる)の力を持った先生です。恋愛成就?それなら任せてください!

受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
占術 霊媒を通しての霊視・透視
鑑定料金 1分 2,100円(税込)
三菱東京UFJ銀行 光明池支店 普通 5157527
※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

LUMIKA ルミカ
電話占い鑑定
所属 スーベニア
お相手の真理をお伝えします。



要予約

うまくいかない恋や、仕事等…先生の本当な霊的真理をつく鑑定で計り知れないレベルまでもっていきます。

受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
占術 霊媒を通しての霊視・透視
鑑定料金 1分 3,150円(税込)
三菱東京UFJ銀行 光明池支店 普通 5157527
※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

アンジー
電話占い鑑定
所属 スーベニア
少しの材料だけで解決させます!



要予約

透視、霊視の他いろんな占術を駆使し、先祖から受け継がれている完全なる霊体質で意中の彼の行き先や、あなたに対するどれだけ好きなのかの度合いをものの見事に細かく教えます。これからの貴女はどうすべきかわかりますょ!souvenir is real deal(本物)の称号と言える先生。

受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!! PHS携帯OK クレジットカードOK
占術 サイキックサイコメトリー、透視、遠隔ヒーリング
鑑定料金 1分 1,050円(税込)
三菱東京UFJ銀行 光明池支店 普通 5157527
※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

ルシアン
電話占い鑑
所属 スーベニア
貴女の願望、現実にさせます!



ルシアン先生の能力は天性のかえば彼が映画館にいる、買い物ているとか、守護霊により視てい幽体離脱で彼の居場所や方向中します。気になる深くて細かい気持ちもお伝えします。もう答え生は知ってますよ!!

受付時間 朝9:00～翌午前5:30迄受付(年中無休)
0120-774-568 携帯・PHS 全機種OK!!
占術 遠隔透視・前世サイキック 透視・霊感リーディング
鑑定料金 1分 4,200円(税込)
三菱東京UFJ銀行 光明池支店 普通 515752
※鑑定後4日以内にお振込下さい。 大阪府堺市西区浜寺南2-1-3F

Endless Love エンドレス ラブ

SOUVENIRの鑑定実績により企業情報誌「国際グラフ」に取材をうけました!

「私のこと好きと言ったことを覚えてるよね!? 私は信じている。」

でも、そこには彼はいない…
そんな離れた心をつなげることを約束します。 片思いもネ。
未来を変えるには今を変えること!
大切なのは今、相手の姿をみるだけでなく"Soul"心も読んでいきます。
霊感、霊視、透視力で貴女の希望に応えてあげるのが
SOUVENIR(スーベニア)の役目。
恋愛、仕事、人間関係etc、どんな些細なことでもお話ください。
遅すぎないうちに…。

✦群をぬくスピリチュアルパワー✦



弥愛(ミア)先生
私のパワーで状況等話さなくても大丈夫!!

✦驚異の霊視、透視✦



理樹呂(りきろ)先生
あなたの事、現状、言わなくてもすでにわかります!

鑑定料金(税込み)
初回の方1分 210円
2回目以降1分 189円
※4日以内にお振込ください。
※一分毎の計算です。基本料金はございません。
※鑑定士によって鑑定料金が異なる場合があります。

鑑定に関わる通話料無料!

◆人気鑑定士◆
ルシアン・まお・みさと・ゆむか・こうよう・りり・アンジー・さらは・のぞみ しょうか・リアリー・ゆう みりょう ※一部の先生は要予約
他にも多数の先生が在籍しております

鑑定メニュー
霊感・霊視・透視・霊感タロット・チャネリング・前世・ヒーリング・セラピー・etc

振込先
三菱東京UFJ銀行 光明池(こうみょういけ)支店
(普通) 5157527 スーベニアカンパニー
[メール鑑定、手紙鑑定、写真鑑定受付致します。1件 6300円(税込み)]
各種クレジット可
※鑑定料金を滞納された場合は最大年率14.6%の延滞料金がかかる場合があります。

詳しくは…
携帯サイトをご覧下さい!
…手入力アドレスは http://www.souvenir.jp/
PCサイトも同じアドレスです。

メール会員募集中!!
登録されたら特典イロイロ!
お得なメルマガ割引!
簡単登録していただけます。バーコードを携帯で読み取ってE-mailアドレスを入力して送信すると即登録完了!!

We save your love before too late for your love
SOUVENIR スーベニア
souvenir is real deal (本物)
年中無休
受付:AM9:00～翌朝5:30迄受付
http://www.souvenir.jp
3F 2-1 hamaderaminami nishiku sakaicity Osakafu ☎072-268-4568
※秘密厳守
鑑定士募集中
フリーダイヤル 携帯・PHS、全機種 OK! ※コレクト以外も可
0120-774-568

広告に関するお問い合わせは株式会社リアルディールまで TEL:072-268-4447(受付時間 月～金 9:00～18:00)

どうせ婚活するのなら、年収1000万円以上を狙ってみませんか?

億万長者マダムの秘伝レッスン

お金持ちと結婚する方法

芦澤多美



1500円

著者の芦澤多美は小学校2年生から
お金持ちマダムに取材を続け、ついに億万長者と結婚！
そのエッセンスを本書で初公開。
容姿も学歴も収入も関係ない、
0からできる、お金持ちと結婚する方法。

その法則を少しだけ紹介すると…。

- 収入が少ないうちから、その1割を健康に投資する。
- 「根拠のない自信」が大切。自信を持つのに意味も理由も必要ない。
- 部屋は狭くても由緒ある高級住宅街に暮らす。
- テレビ断ちをすると8ヶ月目に世界が変わる。
- お金も愛も得て、満たされた生き方ができる「ハーモニーリッチ婚」とは?

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 TEL.049-275-1811（受注センター） 価格は税込です。全国の書店でお求めください。インターネットでお求めの場合は、http://magazineworld.jp/books/

10.1 >>> 10.7 ASTROLOGY



牡羊座 3.21—4.20

心もとない思い。弱音をこぼし、保護本能をあおって。

【全体のこと】支配星・火星と水星のコラボで、リベラル化の波があなたの身辺にも押し寄せます。閉塞的な状況や形骸化した物事、無意味な派閥争い…etc、惰性で流れていた情勢を、一刀両断にするチャンス！　今なら地に足の着いたプランとマメな働きかけで、生産的な体制を確立できるはず。生活習慣の改善、タフネスボディの育成も、幸運体質強化と旧悪撲滅に大貢献。仕事&勉強は、マイブームとの両立で、みるみる相乗効果が。オフは、母校の運動会や学祭に血湧き胸躍る体験が待つ予感。美と健康は、指圧マッサージから。おしゃれはロリ系が旬。

【恋のこと】恋の部屋に星がなく、心もとない思いをしがち。おそらく、急な異動や配置換え、健康問題など、不測の要因がその一端。でも、それが逆にあなたや相手を奮起させたり、男性の保護本能をあおったりと、結果的にはイイ目が出そう。特にカップルは、離れ難い絆が結ばれることウケアイ。強がるより弱音のひとつもこぼし、眠れる勇気や愛情に火をつけて。新たな縁は、オフィスか地元に。一見シャイだけど時に大胆な発言をするタイプ、着痩せして見えるのに実はマッチョなんて、裏腹な彼とも好相性。

【お金のこと】現状維持モード。ながらも、貯める喜びに目覚めるのが今週の強み。何でも取っておき、再利用やフリマ出店を。余剰金&小銭は、毎回貯金箱へ。

【幸運のカギ】2、サンドベージュ、フード付きジャケット、ボーダーのニット、リボンモチーフ、バレエシューズ、貝釦。



双子座 5.22—6.21

物理的な距離が愛の密度に比例。ボディを攻めるが勝ち。

【全体のこと】守護星・水星と天王星の拮抗状態がようやく終焉を迎え、このところ悩まされてきた問題も遂に収束へ向かいます。まだわからない先のことや過ぎてしまった憂いに胸を痛めるのはもうやめ、今現在に意識をフォーカスするのがその要。目の前の仕事や課題に一生懸命取り組み、気がふさいだら、無心で体を動かしましょう。そうこうするうち地に足が着き、自ずと現実的な解決策へと導かれるはず。陶芸、パン作り、ガーデニングなど、手と五感を使って何かを創るのも絶好のセラピーに。胃けいれんにはご用心。おしゃれは、着心地に重点を。

【恋のこと】物理的な距離が、そのまま愛の密度に比例。とりわけカップルの人は、できるだけ一緒に過ごす時間を増やし、フィジカルな交流を心がけて。手をつなぐのはもちろん、ハグやキス、膝枕、耳掃除…と肌を触れ合わせる度に、離れ難い想いと強い縁を実感できそう。本命へのアプローチ&関係進展も、マッサージを口実に直接ボディを攻めるが勝ち！　新しい恋は、灯台下暗し。一緒に居て落ち着く身近な異性の中に、意外なダークホースが。金融関係、経理部の彼とも波長ピッタリ。初デートは、ピクニックへ。

【お金のこと】安くてカワイイものを見つけ出す才がピカイチ。特に地元の雑貨店やインテリアショップには、掘り出し物が山と。貯金は、目標を決めてから。

【幸運のカギ】6、キャラメルベージュ、ハイネックニット、コーデュロイのジャケット、がま口バッグ、ムートンブーツ。



獅子座 7.23—8.22

打てば響く星回り。念願を果たせるかも。雰囲気で結ばれて◎。

【全体のこと】運勢の足取りはさらに加速。金銭面の苦境、近しい間柄のわだかまりなど、何度も煩わされていた深刻な問題にも、スパッと片がつくはず。救世主はズバリ、あなたに借りや恩義のあるサムワン。この際、思い当たる相手に胸の内をほのめかし、プレッシャーをかけては？　前半は、女性ならではの心配り&サービス精神に、思わぬ御利益が返る予感。お茶出しから私用の肩代わりまで、自分から名乗りを。オフは、創作ダンス、バレエなど、舞踊公演が元気をサポート。健康&美容の裏ワザは、口コミ情報に。おしゃれ&ヘアは、大人のガーリーが粋。

【恋のこと】打てば響く星回り。愛する

る場面が多そう。じれったい関係に、今こそ終止符を打つチャンス！　アプローチ中の人も、遂に念願を果たせる期待が。形式ばった告白にこだわらず、その場の雰囲気で結ばれるのがベストな展開。ムーディな場所でのデートに、情熱の全てを注いで。フリーの人は、女を武器にしても、媚びを売っているように見えないのが得な点。アクトレス気分で、色香をたっぷりと。偶然の再会は、星の導き。

【お金のこと】ようやく持ち直す兆し。密かな冒険や運用が、そのきっかけ。余剰金でギャンブル、ミニ株などお試しあれ。貸した金品の返却には乞うご期待。

【幸運のカギ】7、ライラック、マキシ



牡牛座 4.21—5.21

カケヒキで優位に。新しい恋はナンパな出会いにあり。

【全体のこと】幸運は、〝数打ちゃ当たる〟式の射程距離に入った模様。難しそう、どうせ無理…などと勝手に悲観する前に、軽い気持ちで手当たり次第トライしてごらんなさい。あの手この手で試行錯誤し、場数を踏むごとに、新たな発見と偶然のリンク率がグングンUP！　パズルのピースが次々に埋まっていき、程なく全体像とベストウェイもクッキリと。とりわけレッスンやお稽古事の体験講座、トライアルコースへの挑戦は有意義。オフは、近県、隣国への小旅行に刺激的なドラマが。視力検査、メガネ&コンタクトの調整は好機。おしゃれはユル可愛く。

【恋のこと】小悪魔が宿る兆し。ステディ以外の相手に浮気心が騒ぐ、複数の候補者に目移りするなど、いつになく奔放かも。ただ、そんな気の多さが男の危機感をあおり、愛のパワーバランスはむしろ好転。勝ち点を奪われ通しだったカケヒキ、意地の張り合いも、優位に持ち込めるはず。別の異性の影と気まぐれな素振りをチラつかせ、思うがままにかしずかせては？　新しい恋は、ライトモード。乗り物やレストランで隣り合わせた、流れで合流して意気投合…そんなナンパな出会いに期待を。告白はドライブ中が◎。

【お金のこと】ネゴシエーションの才が光ります。ディスカウントから各種サービスまで、強気に交渉するが勝ち。[illegible]信ツールの機種やユーザー契約の変更も吉。

【幸運のカギ】5、マスタードイエロー、ドルマンスリーブ、ハーフパンツ、カラーサスペンダー、メッセンジャーバッグ。



蟹座 6.22—7.22

無神経な振る舞いに進展が滞りがち。ケジメある付き合いを。

【全体のこと】蟹座を運行中の火星が、水星と天王星の対立を調停し、情勢は急転直下！　周りで言い合いやモメ事が起きたら、自分に直接関係なくても、進んで割って入って。あなたの意外なタフネスぶりとネゴシエーション能力を見せつけることができ、仲間内の結束も見違えるほど強化。日頃はお節介ととられやすい行動も、今週に限っては喜ばれ、ちゃっかり恩を売れそう。気づいたことはどんどん口にし、フォローや世話焼きも遠慮なく。オフは、デリやテイクアウトを利用したホームパーティがジョイフル。ただし、悪ノリと暴飲暴食には反動が。コスメ&おしゃれは、新作を先取り！

【恋のこと】こちらは不安要素が見え隠れ。特に、このところ関係が安定していたカップル、本命との進展が著しかった人ほど、思わぬ伏兵に足を取られがち…。あけすけに物を言う、小銭を借りたまま返さないなど、無神経な振る舞いがその誘因。多少ヨソヨソしくても、今週はケジメある交際を心がけ、新鮮さや恋するトキメキをキープしてください。フリーの人は、同情と愛の混同が心配。支えてあげたい彼や問題児ではなく、グイグイ引っ張ってくれそうな男性に軍配を。

【お金のこと】灯台下暗し。特に欲しい物は、買う前にひと声あちこちへ。新品を格安で譲ってもらえるなど、超お得な展開が！　つもり貯金は、転ばぬ先の杖。

【幸運のカギ】9、レモンイエロー、デニムのミニスカート、カラーレギンス、ショート丈ジャケット、デッキシューズ。



乙女座 8.23—9.23

グループデートや合コンなど団体戦が吉。男友達も大きな味方に。

【全体のこと】乙女座の水星に火星が同期し、運勢はアチーブモードへ。このところ頭の中でくすぶっていた思考や計画が、みるみる熱を帯びて独りでに起動し始める予感。同じような立場、境遇の同胞たちと、本音で議論を戦わせてごらんなさい。共通の理想や不満がにわかに噴出し、流れを変える勇気とパワーに火をつけそう。待遇&社則の改善要求、広く社会に向けた問題提起も、数を頼みに推し進めるが勝ち！　オフは、オルタナティブ音楽、前衛アートなど、マイノリティな感性に鋭い触発が。ヘッドスパは癒し効果◎。おしゃれはユニセックス調で。

【恋のこと】こちらも団体戦が基本。大

魅力や好みをよく知る仲間との連係プレーが光り、一人では不可能だった展開へと一気に持ち込めるはず。わけても、異性の友人が多い彼女、同性感覚で付き合える男友達は、最強のキューピッド。新たに狙うなら、IT関係か理系出身の彼を。カップルの人は、恋愛以外の接点が絆を深めるカギに。共通の趣味や目標で共感を分かち合うほど、仲睦まじく。告白&語らいは、ビデオチャットがホット。

【お金のこと】倹約の反動が出がち。特に、週末の消費欲求は魔物。貯蓄の切り崩し、キャッシングとも、自制をしかと。PCなどハイテクツールへの投資は有益。

【幸運のカギ】4、クロムグリーン、ス



天秤座
9.24―10.2

迷いが生じそう… でもそれは逃避や幻想… 相手を信じる努力を

し、勇壮な上昇運。自分にムチ打つ厳しさと克己心こそ、勝ち上がる条件です。あえて責任ある役割や難しい仕事を買って出る、実力より高めの目標を周囲に宣誓するなど、意識的にアップステージへ。後には引けないプライドが、潜在的な能力とカンを引き出し、従来の評価や自己認識の枠を凌駕できるはず。このところ悩まされがちだった神経性疾患、プチうつ症状には、伝統療法が奏功。温泉、指圧、鍼灸といった、古の英知に注目を。オフは、ひとり気ままな散策やカフェ巡りが充実。おしゃれは、硬派で凛々しく。

【恋のこと】 恋の部屋の海王星が間接的に勢力を阻まれ、先行き不透明。ペアの人、アプローチ中の人は、本当に彼を好異性がいるような気がしてきそう。それは、自身と現実への過度な期待がもたらす逃避か幻想にすぎません。答えを出し急ぐ前に、自分が選んだ相手を信じて努力すべきでは？ 新たに狙うなら、強気一本ヤリ男や有能なエリートタイプ。さりげないいたわり、こまやかな気遣いで、秘めたる心の急所を突いて。デート&語らいは、日本庭園やお寺でしっとりと。

【お金のこと】 目的意識が明暗を左右。数年内に叶えたい夢を細分化して描くほど、貯蓄や倹約の辛い習慣が逆に楽しみに。買い物は、ブランドよりクオリティ。

【幸運のカギ】 8、ランプブラック、デニムジャケット、ミドルワークブーツ、ウォッシュレザーバッグ、アイブロウ。



蠍座
10.24―11.2

ショックな出来事が 早く切り替えて 出たとこ勝負が◎

れているものの、母の胎内にいるかのよ
うな安堵感に包まれているのは幸い。オフィシャルな場では特に、スポットや白羽の矢が別の人に当たるため、あなたはのんびりとマイペースで過ごせそう。この機に苦手分野を克服したり、仕事を前倒しで進めたり、後顧の憂いを断っておいて。一転して多忙を極める来週、きっと胸を撫で下ろせる予感。オフは、名作アニメやドキュメンタリー映画にカタルシスが。睡眠は一番の元気回復剤。寝付けない夜は、ナイトキャップやマッサージでグッスリと。おしゃれは、冒険どき。

【恋のこと】 捨てる神あれば拾う神あり。恋人に別れ話を切り出されたり、本命に彼女ができたり…、ショックな出来事が
を引きずらず、出たとこ勝負でいきましょう。切り替えの早い女性ほど、男性陣の目にはキラキラとまぶしい存在に映り、好展開ウケアイ。煮え切らない相手には、ルームキーを渡す、突然キスするなんて、実力行使をためらいなく！ 出会いは、少数精鋭。週末、クラブやマニアの店で知り合ったオタク系イケメンに注目を。

【お金のこと】 数字のマジックに要警戒。割引率、ポイント還元など、謳い文句ほどメリットがなく、時に情報を悪用される心配も。運用は、エコファンドが有益。

【幸運のカギ】 3、ネイビーブルー、クレリックシャツ、センタープレスパンツ、太めのバングル、羽根付きチョーカー。



射手座
11.23―12.21

懸案が、二人の前に 立ちはだかるも、 解決で進展に弾みが。

【全体のこと】 順調な滑り出し。集中力とヤマ勘が冴え、仕事や学業の実力、評価とも一気にランクUP！ 加えて、オフィシャルな活躍で私生活にしわ寄せが出るパターンも、今週は回避できます。むしろ本分に身を入れるほど意欲が沸き立ち、気の重い家事や身内との関係にも、前向きに取り組め、収穫どっさり。週末は、部屋の徹底掃除&クローゼットの整理で、すっかり忘れていた品など、思わぬお宝発見の兆しも。突然舞い込んだ同窓会や旧友の誘いは吉報。ぜひとも参加を。整体&カイロは、密かな悩み解消に貢献。おしゃれは、色香をさりげなく。

【恋のこと】 恋の守護星・火星の健闘で憂い払拭。お互いの将来や家庭のこと、金銭問題など、これまで曖昧にしてきた懸案が、二人の前に立ちはだかりそう。それだけ彼との距離が近づき、次の段階へ進もうとしている証拠。この際、胸にわだかまっている全てを、洗いざらい吐き出してごらんなさい。現実的な解決策が見つかり、進展に弾みが。講師やインストラクター、指導役の先輩に対する思慕は、ロマンスへの序章。今はピンとこなくても、大事に関係を温めて。求愛は前半、こみ上げる情感を切々と訴えて吉。

【お金のこと】 復活運。一度凍結した交渉や契約が、再び机上へ。ダメモト覚悟で熱弁を振るうほど、有利な条件GET。アンティークへの投資は、未来の財産に。

【幸運のカギ】 0、ブラウンロゼ、オフネックニット、キャミソール、ヒップバッグ、ニーソックス、メンズ系の香り。



山羊座
12.22―1.20

アプローチ中の人は 作戦変更が有効。 アメとムチを使って。

【全体のこと】 運勢は秋空さながら、天の高みを進軍中。これまで不可能と思っていた目標値や自身の限界さえ、力強く突破できそう。対抗意識が、あなたのモチベーションに火をつける導火線。〝あの人には負けられない！〟〝あの企業を攻め落としたい〟そんなライバル的存在を横目に、大いにバトルの火花を散らしましょう。競合の多いコンペ、応募者多数の面接や大会にも、飛躍的なサクセスが待つ予感。オフは、苦手分野のレジャー&スポーツに意外な適性と楽しみが。美容と健康には、骨盤矯正の効果が画期的！ おしゃれは、エレガント路線で。

【恋のこと】 キューピッドの矢の先が、予想外の方向へ転じます。嫌いなタイプと決めつけていた男性に突然トキメいたり、キープ程度にあしらっていた彼が本命に急浮上したり、情勢一変。お互いの夢や人生論を熱く語り合ってみるのが、そのきっかけに。今までの印象、思い込みを一気に覆され、まぶしい魅力に気づくはず。アプローチ中の人は、作戦変更が有効。押してダメならスパッと引き、アメが効かない相手はムチでかく乱を。カップルは、本音バトルで絆が強く。対戦型のスポーツやゲームも、情熱を刺激。

【お金のこと】 特に何を買った記憶もないのに、いつの間にかお金が消えがち。マメに財布の中身とレシートを確認し、自己管理をしかと。書籍への投資は有益。

【幸運のカギ】 6、ロイヤルブルー、ボウ付きブラウス、ベルテッドジャケット、ハイウエストスカート、オーバルネイル。



水瓶座
1.21―2.18

オーラや人気に陰り。 ここは一人に絞って、 ステディを死守して。

【全体のこと】 運気は追い風。ダメモトで挑んだ交渉や計画が意外にもスイスイ運んだり、困ったときに助っ人が登場したり、ツキに恵まれる一週間です。ただ、だからと意を強くしてもう少し…と欲をかいた途端、歯車は狂いだす定め。今週は、失敗してもどうにかなるさと気楽に取り組み、うまくいったらちょっと目先を変えて、別の視点でトライアルを。余暇は、ゴロゴロしていないでジムやスポーツレジャーへGO！ いい汗を流せて気分スッキリ、ストレスや疲れも不思議とどこかへ。ボディメイクには、ダンベルを粘り強く。おしゃれは、定番が新鮮。

【恋のこと】 斜陽の相。これまでモテモテ生活を謳歌してきた人も、そろそろオーラや人気に陰りが…。ここは、今一番しっくりくる相手に心を決めて。幸い女の直感が的を射て、ステディの座を死守でき、寂しい思いをしなくて済みそう。ただし、奇をてらったアプローチは大外れ。馴染みの店やエリアで、和気あいあいと過ごすひとときこそが、心を近づけるプレシャスアワーに。同棲中のペア、婚活中の人は、外堀を埋める作戦が有望。家族へのお披露目の席を設ける、友人同伴でデートするなど、仕掛けをそろそろ。

【お金のこと】 衝動買いに気をつければ安泰。特に週末のバーゲン&深夜のネットショップは誘惑しきり。近寄らないのが一番。貯金は、天引きでコツコツと。

【幸運のカギ】 5、白、コットンブラウス、フレアスカート、フローラルの香り、カチューシャ、フラットシューズ。



魚座
2.19―3.20

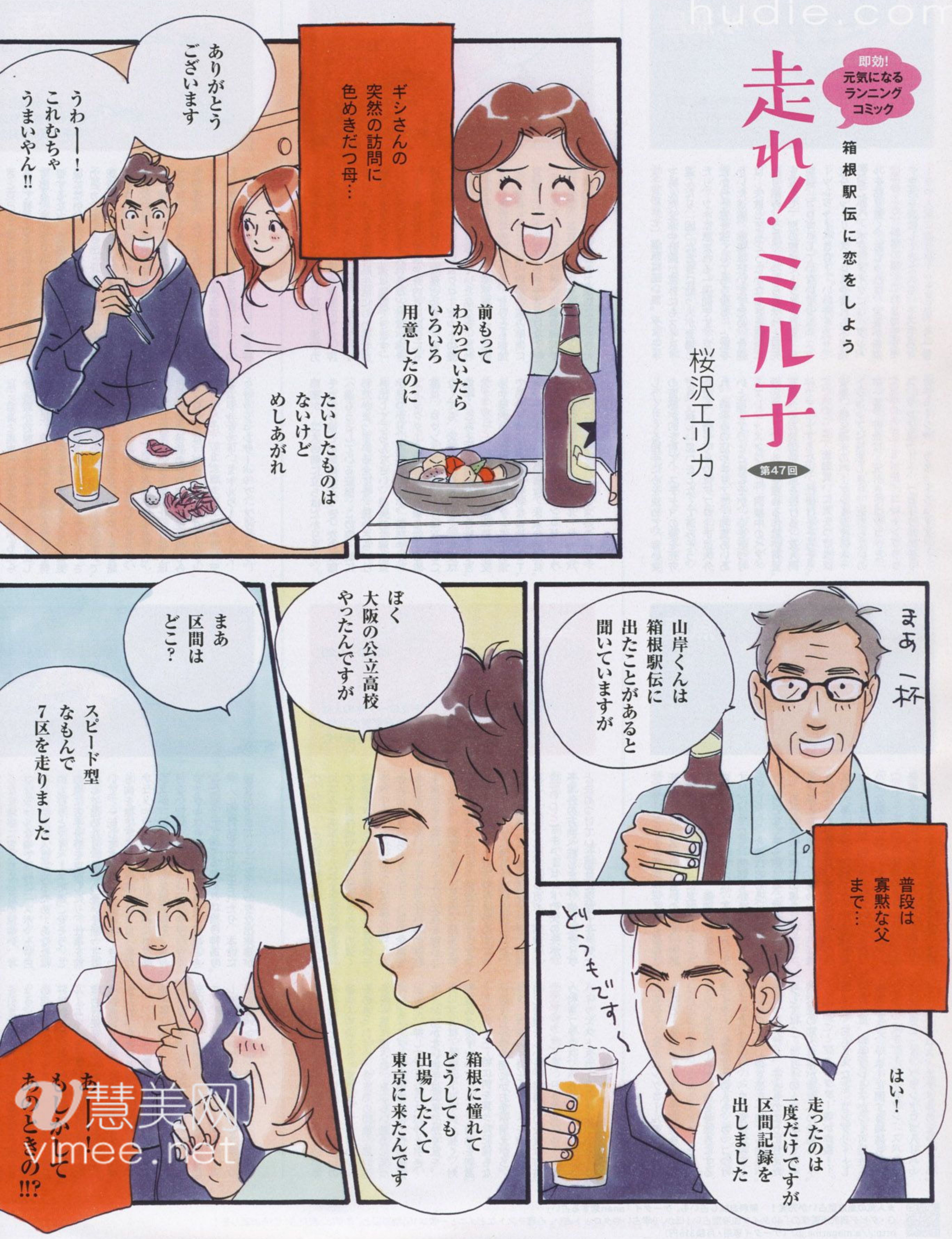
やりすぎ、ミエミエな 世話焼きが彼を虜に。 ベタな愛情表現を。

【全体のこと】 心の声に従え、と星のご託宣。オフィスや付き合いの場で、対応に困るようなトラブルに見舞われることが多そう。そんなとき、義理としがらみに囚われて出した答えは、不興を買いやすいだけでなく、問題をかえってややこしくしがち。今週はむしろ、理由はないけど何となくそう感じる、好き・嫌いなど、自分の直観や感情の導きに従って。不思議と丸く収まり、終わってみれば株を上げられる結果に。健康面は、バランスが大事。菜食一辺倒でなく、肉類も程よく。オフは、通の集まるイベントへ。ハデなおしゃれも、盛り上げ効果上々。

【恋のこと】 恋の部屋の火星がパワーを発揮し、空回り気味だった状況を刷新。アプローチ中の人は、お弁当を作って持っていく、モーニングコールを買って出るなど、あの手この手で世話焼きを。ちょっとやりすぎ、ミエミエかな…と思うぐらいのホットさが、彼を骨抜きにするポイント。カップルの人も、カッコつけてイイ女ぶるより、ベタな愛情表現を心がけたほうが、倦怠感を一掃する効果が。手をつないだり、子どものように甘えたりしては？ フリーの人は、幼なじみや男友達の恋人昇格が幸せへの最短ルート。

【お金のこと】 コレクター魂が炸裂！ カード、おもちゃなど、コンプリートしておけば、将来プレミアがつく可能性も。長期ローン、マネーに関する相談も旬。

【幸運のカギ】 1、オレンジ、スパンコール付きニット、ブランドロゴ入りバッグ、ラメグロス、エナメルのピンヒール。


即効！元気になるランニングコミック
箱根駅伝に恋をしよう
走れ！ミル子
桜沢エリカ
第47回
ギシさんの突然の訪問に色めきだつ母…
前もってわかっていたらいろいろ用意したのに
たいしたものはないけどめしあがれ
ありがとうございます
うわーー！これむちゃうまいやん!!
まあ一杯
山岸くんは箱根駅伝に出たことがあると聞いていますが
普段は寡黙な父まで…
どうもです～
はい！
走ったのは一度だけですが区間記録を出しました
ぼく大阪の公立高校やったんですが
箱根に憧れてどうしても出場したくて東京に来たんです
まあ区間はどこ？
スピード型なもんで7区を走りました
あ！もしかしてあのときの!!?

いままでのストーリー

[illegible]藤ミル子は[illegible]メーカーPR担当。ある日、職場の山口先輩との食事会の途中、合コンで知り合った田中くんと会う。そのまま田中くんも食事会にまざることになるが、箱根駅伝ファンの二人はミ子が席を外した間に意気投合、近々結婚すると聞かされる。一方、ミル子は営業部の木村くんの紹介で箱根駅伝に憧れて上京したという関西人・ギシさんに時々ランニングを教えてもらっていたが、木村くんから、ギシさんは社内報で見たミル子に一目ぼれだったと聞きびっくり！　結局二人は付き合うことになる。久々のランニングデートのあと、ギシさんの提案で急にミル子の家に行くことになり…



 To be continued...

箱根駅伝の予選は10月17日（土）東京・立川で開催されます、これが感動するんです、詳しいことは70ページ

infor-mation



コンジェ ペイエが、こだわりの“おうち着”フェアを10月7日から18日まで開催します!!

心地よくリラックスできるアイテムが魅力のコンジェ ペイエ。ライフスタイルをベースにした人気のコラボ“山瀬まみさんとのこだわりのおうち着”新作がラインナップ。

10月7日(水)～18日(日)、『こだわりの“おうち着”フェア』を開催します。“ライフスタイルを大切に”という山瀬さんとの共通点から生まれた“おうち着”。今回は、水玉のダブルガーゼワンピースやブラウス、ウールチェックのエプロンドレス、ボア素材のポンチョなど、ウォーム感のあるアイテムも登場。着心地はもちろん軽やかな重ね着が楽しめるアイテムがたくさん。㊐Congès payès ADIEU TRISTESSE ☎03·5449·1710 http://www.adieu-tristesse.jp/



一度はいたらやめられない「魔法のパンツ」から世界初「はく化粧品」シリーズ誕生。

全国のビースリーショップから発売の「はく化粧品」シリーズは、全く新しいタイプのストレッチパンツ。

これまでに感じたことのない、うるおい感のある肌ざわりは、椿オイルが配合されているから。柔軟性があり、肌なじみがよく、しっとり滑らかです。

さらに、360°どこから見てもキレイに見えるビースリーの美脚シルエットは、デザインの細部まで計算され、すべての女性を美しく見せてくれます。ストレート・¥13,545と、セミワイド・¥14,595の2シルエット。㊐バリュープランニング☎078·222·7074 http://www.b-three.jp



プラダ「VITELLO SHINE」の新型、日本で先行発売!

プラダより、「VITELLO SHINE」シリーズの新型を日本先行販売。この「VITELLO SHINE」に光沢感のあるカーフにヴィンテージのような加工を施し、センターのリボンがポイント。取り外し可能なショルダーストラップ付きです。H24×W23×D14cmの〈BN1865〉¥149,100、H19.5×W23×D13cmの〈BN1867〉¥126,000。どちらも予定価格。㊐プラダ ジャパン カスタマーリレーションズ 0120·559·914



松屋銀座店限定「DESDEMONA」が登場。

今シーズン、FURLAの新作ライン「DESDEMONA(デスデモーナ)」は、甘くなりがちなリボンモチーフをスタイリッシュにアレンジした大人のフェミニンバッグ。

このナッパ風レザーバージョンが松屋銀座店限定モデルとして登場しました。カラーはオフホワイト、チェリー(写真)、ブラックの計3色。サイズはW33×H26×D14cm。¥78,750。㊐FURLA 松屋銀座店☎03·5524·2058



“渋カジ復活”をコンセプトに誕生! メンズのための『ルミネマン渋谷』。

渋谷区神南に、“渋カジ復活”をコンセプトに、ルミネ初のメンズ館『LUMINE MAN SHIBUYA(ルミネマン渋谷)』がオープンしました。10代後半～20代前半の男の子のためのショップがいろいろ。1Fにはカフェレストラン、貴金属・時計、インテリア・雑貨、アクセサリーのショップ。2Fにはメンズファッション、シューズ、バッグ、アンダーウェア。3Fにはメンズファッション、シューズ、メガネのショップが揃っています。㊖ショップ11:00～21:00、カフェ11:00～24:00(金・土～27:00)。東京都渋谷区神南1－22－11。㊐ルミネマン渋谷☎03·5784·9610(代)

みずみずしく美しく! 食べるヒアルロン酸。「ヒアロモイスチャーbio[ビオ]うるおい力」。



“美しさ”の大切な要素の「うるおい」。そのうるおいに欠かせないのがヒアルロン酸です。

赤ちゃんがプルプルなのはヒアルロン酸がたっぷりあるから。

そこで注目なのがヒアルロン酸をたっぷり240mg配合した、キユーピーの栄養補助食品「ヒアロモイスチャーbio[ビオ]うるおい力」。みずみずしい美しさを保つために食べるヒアルロン酸習慣をはじめよう。㊐トウ・キユーピー 0120·0365·11

冷蔵庫のポケットにスッキリ納まる、おしゃれな浄水器「Artic(アーティック)」。



フランス生まれ、テライヨン社製の「Artic(アーティック)」は、4工程のろ過プロセスで、水道水の塩素などを除去し、おいしいまろやかな水にしてくれる浄水器。

1.5ℓタイプは、牛乳パック2本分のサイズで、冷蔵庫のポケットにスッキリ納まります。食器洗い機で洗うこともOK。カートリッジは日本の水道水に対応したオリジナル仕様。カラーはビビッドな5色を用意しています。¥3,675。㊐ドリテック☎048·297·8432 http://www.dretec.co.jp



www.rmkrmk.com

眠っていたキレイを、マッサージで揺り起こす、「RMK マッサージバーム」。

「RMK マッサージバーム」は、肌が本来持っている、美しくなろうとするチカラを呼び覚まし、後押ししてくれるスペシャルケア。肌になじませると、固形バームがたちまちオイルに変わり、フレッシュジャスミンの香りとともに、肌も気分も心地よくときほぐします。マッサージで血行をよくすると、うるおいがすみずみまで巡り、肌の元気を後押し。忘れていたハリと弾力が生まれ、透明感とつややかさがアップします。30g・¥3,990(スポンジミトン付)。10月2日より発売。㊐RMK Division 0120·988·271



“ニキビあと、うるおい美白”で、スッピンなめらか透明肌に導く新・薬用美白ケア。

エテュセから、“大人のニキビ”ケアと美白のデュアル効果で、ニキビやニキビあとの気にならない、なめらかで透明感のある肌へと導く薬用美白アイテムが2品登場。

みずみずしいうるおいで肌を満たす薬用美白化粧水「エテュセ 薬用アクネ ホワイトシューター」(医薬部外品)170㎖・¥2,940、濃厚な1滴で特に気になる部分を集中的にケアする薬用美白美容液「エテュセ 薬用アクネ ホワイトセラム」(医薬部外品)15㎖・¥3,675。10月15日発売。㊐エテュセ 0120·074316 http://www.ettusais.co.jp



PAULE KA Fairを10月1日から12日まで開催。

今シーズンの『ポール カ』は、1950年代、80年代のハリウッドの輝かしい時代からインスピレーションを受けたコレクション。『ポール カ』の華やかなドレスをベースに、流れるシルエットを創りだすラフドレープや、ヘムにあしらわれたギャザープリーツ、グログランのリボンなど、細かいディティールが魅力的なアイテムから、ショルダーにボリュームをあしらえた80'sスタイルのマスキュリンなテイストまで、さまざまなシーンに合わせたコーディネートを紹介。

『ポール カ』のショップにて10月1日(木)～12日(月)、ウィンターフェアを開催します。期間中に商品を購入した方には、素敵なギフトをプレゼント。ただし、なくなり次第終了です。㊐ユーロモーダ☎03·5798·7265

NEXT ISSUE

悩み別アイメイク
山本浩未さんが教えてくれた「あなたの目は必ず大きくなる」

5割増! 大きな目を作る最強テク



常盤貴子さんのアイ・メッセージ

男子60人の本音もチラリ!?
濱田マサルさんがレクチャーする魅惑のセクシーアイズとは?

本誌おためし隊が全部、使ってみました!
大きな目を作る超厳選・新作コスメ



つけまとラインでこんなに変わる?
スザンヌの愛され“離れ目テク”

アイシャドウパレットさえあればデカ目メイクが楽しくなる!!

あなたももしかしたら予備軍!?

第2特集
Over30に急増中の“クーガー女”

an·an
次号のアンアンは 10/7 水曜日発売! No.1679

バックナンバーはお近くの書店もしくはマガジンハウスオンラインショップにてお買い求めください。http://www.magazinehouseshop.jp/
バックナンバーは携帯電話からも購入できます。http://magazinehouseshop.jp/m/

定期購読はこちらでも申し込めます。
㈱富士山マガジンサービス 0120-223223
http://www.fujisan.co.jp/anan



絵と文　林 真理子

No.590 「美人のブラックホール」

テレビであるCMを見るたび、いつも不思議に思うことがある。
「美人って、どうして鼻毛がないのか!?」
すっごいキレイな女優さんの顔がアップになる。カメラは下の方からのアングルだ。が、彼女は鼻の中まですっごく綺麗で、うちのテレビの大画面で見ても、黒いものが何ひとつない。それどころか、鼻の中の皮膚まで薄桃色だ。
私は幸い、ということもないが、鼻が低く穴は下を向いている。だから中を見られる可能性はすごく少ない。それでも時々はチェックをして、専用のはさみで処理をしている。
私の友人で、外国人みたいな鼻をしている女がいる。
「整形してるの?」
と尋ねたら、
「整形で、こんなカッコいい鼻が出来るわけないでしょ」
と怒られた。そういえば子どもの頃から知っているが、つんと上を向いた格好いい鼻であった。格好いい鼻は、鼻の穴の形も格好いい。私なんか、ぼんやりした丸ボーロだけど、彼女は柿の種、三十度斜めに左右対称なのは見ていて惚れぼれする。
そう、そう、遊び人の男の人に聞いたら、女の人とそういうことになる時、まずいちばん目立つのは、鼻の穴だそうだ。そうですね、上からの位置だと、すぐ目の前にちょっとあ

ような丸ボーロだとやっぱり幻滅で、柿の種じゃないとイヤだそうだ。
「だいたいさ、丸ボーロの女となんかシタことないもん。美人はたいてい柿の種してるもん」
だそうである。
それにしても、美人女優の鼻の穴の中は、どうしてあんなに美しいのか。編集者に聞いたところ、
「やっぱりさ、鼻毛切りでチョキチョキやってるよ。私、現場、見たことあるもん。鼻毛ない人なんかいないよ。それにさ、今はパソコンの技術が進んでるから、画像をいろいろやっているかもね」
ということであった。
が、知りたいことはまだある。
芸能人は、どうして腋の下がキレイなのか。最初から何も生えてなかったように、ツルンとしている。シロウトの女の人だとああはいかない。脱毛してもらっても、なんとはなしに黒ずんでいたり、ポツポツがあるコは多いものだ。それについては、このような証言がある。
「すんごく上手なとこで脱毛してるだろうし、それに撮影の時は、薄くファンデーションを塗っているはず」
ということ。あっ、これでひとつ謎が解けた。
このあいだの日曜日、何気なくテレビをつ

いうのをやっていた。出場する女の子たちの日常風景が、ドキュメントタッチでまとめられていたが、非常に面白かった。
女の子たちのお母さんが、哲学と意志を持って、いかに美人を育てようとしているかがわかったからである。あるお母さんは、小学生の頃からちゃんとカロリー計算をした、野菜をたっぷりとる食事をさせているそうだ。
あるお母さんは、
「常に自覚を持って行動するように」
ということで、歩き方を指導していた。
だから、最終審査に残り、ステージに立つ女の子たちの可愛いこと。十三、四歳というローティーンだから、化粧していない肌はピッカピカ、髪はツヤツヤ、細胞が、いちばん美しい時を迎えている、といった感じであろうか。
美少女と呼ばれる女の子の特徴は、第一に目で、みんな大きな瞳を持っている。大人と違って、アイシャドーもアイラインもない目は、清らかでかわゆい。
が、このところ私は、つい鼻に目がいってしまうのだ。そしてわかった。
「キレイなコは、子どもでもちゃんと鼻筋が通ってるんだ!」
団子鼻やししっ鼻のコなど、ひとりもいないのだ。目の大きさというのは、美醜を決める大きな要因であるが、それをひき立てているのは、やはり鼻である。一見傍役のようで

か。だから大人になってから、鼻のお直しをする人が多い。
このあいだも、女が五人集って、
「あの女優はやってる」
「あのテレビによく出てくる、女の文化人もやってる」
などという話で盛り上がった。女というのは整形話で、どうしてこれほど盛り上がるのか。自分もやりたけりゃ、さっさとやればいいのだが、なかなか出来ない。それですぐヒ



トをあげつらうのか、なーんて言って、私もこんな業界話をした。
「女優さんがしたかしないかはさ、顎を見るとすぐわかるね。鼻を高くする時、バランスを取るために、顎を前に出すもん。それで日本人にしちゃ不自然な顎になるもん」
私の知っている医師は言う。
「が、鼻をいじっても、鼻の穴はいじれない。だから柿の種は出来ない」

式ブログ「林真理子のあれもこれも日記」のURLが変わりました。
しいURLは、http://hayashi-mariko.kirei.biglobe.ne.jp/　こちらもあわせてチェック！



BB
日本のBBを、
はじめましょう。
ビューティーモデル　花原
この仕上りが、日本版。
実感 ナノーチェBBクリーム。
うるおうのに、サラリとした肌触り長時間キープ。
日本女性の肌になじむ肌色２色で、
透きとおる素肌感。
エイジングケア成分“フラーレン”配合で、明るい透明肌へ。
凹凸毛穴・小じわ・
目立つシミ
before
after
自然になじんで
白浮きしない！
仕上りには個人差があります。
ファンデーション
紫外線カット
仕上げパウダー
この1本で
5つの機能
化粧下地
保湿クリーム
SPF30
PA++
ナチュラルオークル
ヘルシーオークル
ナノーチェBBクリーム 40g 各1,890円(税込)
nanocė BB
moist cream
nanocė
BB
moist cream
Natural Moisturizing
Cover Cream
For All Skin Types
40g/1.4fl.oz
みんなのクチコミサイト
@cosme
http://www.cosme.net
でクチコミランキング
第1位
を獲得。
クチコミランキング リキッドファンデ部門 第1位 集計期間 2009/1/1～3/31
くわしくはこちらへ。パソコンで
ナノーチェBB
検索
http://www.ishizawa-lab.co.jp
株式会社石澤研究所
0120-49-1
(平日9:00~17:30、土・日・祝





誰も教えてくれなかったこと
石川智晶
9.30 In Stores
VTCL-60140 ¥3,045 (tax in)
初回限定スペシャルパッケージ
アルバム収録曲
1 Prototype ～Album version
（機動戦士ガンダム00 2ndシーズンEDテーマのアルバムバージョン）
2 砂の上のドルフィン
3 squall
4 クラウディ
5 落涙
（戦国BASARA 挿入歌）
6 Shylpeed～シルフィード～
7 49scale
8 First Pain
（エレメントハンター OPテーマ）
9 Blue Velvet
10 誰も教えてくれなかったこと
11 太陽
12 1 / 2
蝴蝶网
hudie.com
石川智晶 2nd Album 「誰も教えてくれなかったこと」
機動戦士ガンダム00 2ndシーズンEDテーマ 大ヒットシングル「Prototype」(Album version) ほ
新曲含め全12曲を収録。全作詞作曲・石川智晶。
アイルランドレコーディング、ロンドンAbbey Road STUDIOにてマスタリング。
＊石川智晶オフィシャルホームページ http://chiakiishikawa.com/ ＊フライングドッグ石川智晶ホームページ http://jvcmusic.co.jp/chiaki/
慧美网
vimee.net

o.1678 an·an
2009年10月7日発行 第40巻第38号 昭和45年3月23日第三種郵便物認可 発行人・編集人／熊井昌広
〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10 編集部☎03-3545-7050 受注センター☎049-275-1811
マガジンハウス





4910204811097
00352
価370円 本体352円 雑誌20481-10/7 Printed in Japan